

まほらいな市民大学 講座

『健康ピンコロ体操』 ～リンパ操体法～

日常生活の体の硬さ、痛み、動きにくさ等を
操体法で解消していきましょう！

講師 伊那市総合型地域スポーツクラブ

操体法講師 城倉通浩氏

令和5年12月7日(木) 13:30～15:00

伊那市生涯学習センター ニシザワいなっせホール



いつまでも若々しく、いきいき元気に。操体法は、「動きやすい方向」へ動かすことにより「動きにくい方」を改善するという、無理なく画期的な方法で身体を改善していきます。

伊那市総合型地域スポーツクラブでご活躍中の城倉通浩先生からご指導をいただきます。

運動のしやすい服装・靴、タオル・飲み物持参でご参加ください。

生涯学習課