

# 肩こり、腰痛、膝痛… 身体の不調を改善しましょう

【初めての人限定】筋肉調整と  
スロー筋肉トレーニング教室



昨年度開催した同教室の様子

日時：8月25・28日・9月1・4・8・11・15・18・25・  
29日（**火**・**金**）午後6時30分～8時30分

場所：八郷総合運動公園体育館

参加費：1,000円（保険・資料代含む）

対象者：市内在住在勤の成人 定員：30名

講師：（公社）日本ボディビル・フィットネス連盟公認  
一級公認指導員 磯野武夫氏

申込方法：7月21日**火**～8月7日**金**に、参加料を添えて石岡運動公園または八郷総合運動公園の窓口で申し込み（月曜休館）

※新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの準備をお願いします。なお、市主催の同教室に参加した事がある人は申し込みできませんのでご注意ください。

☎スポーツ振興課 Tel 43-1111

体にいいケイラク（ツボを結ぶライン）体操

日時：8月20日**日**

午前10時～11時15分

場所：ふれあいの里石岡

ひまわりの館

参加費：無料 定員：20名

講師：栃本恵子氏

申込方法：7月15日**火**～29日**火**に、直接または電話で申し込み

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館（月曜休館）Tel 35-1126

-----  
**ケイラク体操**とは、ツボとツボを結ぶラインをストレッチなどで刺激する体操です。ツボを刺激することで、気・血・水の流れが良くなり、若返りの効果が期待できます。また、普段の生活習慣などにより生じた体の歪みを整えることで、疾病を予防するとともに疲労を早く回復できます。

参加者の年齢や体力などに合わせたメニューで行いますので、老若男女問わず安心して参加いただけます。

## シルバーリハビリ体操体験教室が再開します

▶ひまわりの館でのシルバーリハビリ体操体験教室が8月7日**金**から再開します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、人数制限を設けて開催するため、申し込み制となります。

詳しくは、お問い合わせください。

日時：8月7日**金**～10月30日**金**

毎週**火**・**水**・**金**午後1時15分～2時・午後2時15分～3時

申込方法：7月21日**火**～31日**金**に、電話で申し込み（先着順）



昨年度開催した同教室の様子

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館

午前8時30分～午後5時（月曜休館）

Tel 35-1126