

**【ひたまる25】痛みとりストレッチ教室参加者募集**

ストレッチは、筋肉を引っ張って伸ばすことで、筋肉の柔軟性向上、関節の可動域拡大等の効果が期待できます。しかし、自己流で誤ったストレッチを行うと、逆に筋肉が固くなってしまふ恐れもあるので、肩こりや腰痛、身体の硬さでお悩みの方、健康増進に関心がある方はこの機会に正しいストレッチを学んでみませんか。

**【参加者の声・坂本節子さん(富岡)】**五十肩に悩まされ、指圧にかかって回復はしましたが、今度は逆の右肩が肩こりになりました。そこでお知らせ版で見た痛みとりストレッチ教室に参加してみたところ、肩こりの症状が軽くなり、シップを使う回数も減りました。さらに、食事制限等をしていないのに、体重も2kg近く減りました。自己流だとうしても甘えが出ますが、先生の指導を受けながらだと、限界まで関節を曲げたり引っ張ったりできて良いですね。

- 日 時 大宮会場 11/8(火)、11/22(火) 10:00～11:00 全2回
- 山方会場 12/6(火)、12/20(火) 10:00～11:00 全2回
- 場 所 大宮会場 おおみやコミュニティセンター和室
- 山方会場 山方公民館和室
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 各20名(先着順)
- 講 師 岩上 栄滋先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 1,000円(会員500円)
- ※全2回分の料金です。保険代含む、初日に徴収
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 10月11日(火)から
- 後 援 市教育委員会
- そ の 他 締め切り後、参加の可否についてはがきを郵送します。 ※最少催行人員10名



主催・申込 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667  
 問 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342

**痛みとりストレッチ教室参加申込書**

| ふりがな<br>氏 名 | 住 所 | 電話番号 | 年 齢 | 性 別 |
|-------------|-----|------|-----|-----|
|             | 〒   | ☎    | 歳   |     |
|             | 〒   | ☎    | 歳   |     |

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

**【ひたまる25】体の芯を鍛えよう！コアトレーニング教室参加者募集**

5月から9月にかけて計8回実施し参加者から好評を得たコアトレ(体幹トレーニング)教室を開催します。コアトレとは、身体のコア(体幹)に位置する背骨や骨盤を支える大切な筋肉を鍛え、身体のバランスを整えることで、姿勢が正しくなったり自然治癒力が向上したりする等の効果が期待できます。

講師は、市内の腰痛センターに勤務している高桑誠先生です。ぜひこの機会にコアトレーニングに挑戦してみませんか。

- 日 時 11/8、11/22、12/13、1/24、2/14、2/28 (全8回・全て火曜日)
- 18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 40名(先着順)
- 講 師 高桑 誠先生
- 参 加 費 3,000円(会員1,500円)
- ※全6回分の料金です。保険代含む、初日に徴収



- 持 ち 物 体育館シューズ、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 10月11日(火)から
- 後 援 市教育委員会
- そ の 他 締め切り後、参加の可否についてはがきを郵送します。 ※最少催行人員10名

主催・申込 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667  
 問 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342

**コアトレーニング教室参加申込書**

| ふりがな<br>氏 名 | 住 所 | 電話番号 | 年 齢 | 性 別 |
|-------------|-----|------|-----|-----|
|             | 〒   | ☎    | 歳   |     |
|             | 〒   | ☎    | 歳   |     |

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。