

# 腰痛・肩こい予防クラスのご案内



**腰痛や肩こいを予防する運動を、楽しく行います！**  
**フール休館中の運動不足解消にも役立ちます。**  
**おしゃべりをしながら、楽しく運動しましょう！**

- 場 所** 品野台地域交流センター「めくも里」瀬戸市上品野1211
- 実施日** 1月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)  
2月4日(火)・18日(火)・25日(火)・3月4日(火)  
14時05分から50分間。
- 内 容** ストレッチ・スクワット・ラダー運動・体幹トレーニングなどで、  
基礎体力・筋力・柔軟性・瞬発力などを向上させる運動を行い  
腰痛や肩こいの改善と運動不足の改善を行います。
- 料 金** 4回体験 5,000円(税込)  
(公民館での受け渡しは出来かねます。マイ・エス・スイミングでの支払をお願いいたします。)
- 講 師** 天野先生
- 募集人数** 各回 6名様(事前予約をお願いいたします。)
- 持ち物** 運動出来る服装・タオル・飲料水
- 対象** 成人の方
- 申し込み** 11月27日(水)13時より受付開始します。現金を添えて  
マイ・エス・スイミング名古屋学院大学にお申し込みください。  
1月分が12月21日(土)までに最小開催人数に達しない場合は  
中止となります。
- キャンセル** 4日前の17時までにご連絡の場合は、返金いたします。  
それ以降の返金については申込時にご案内します。



マイ・エス・スイミング名古屋学院大学

Tel(0561)41-0170

受付時間 月～金 13時～19時 土曜日 12時30分～17時  
日曜・祝日 休館日

2024年12月22日(日)より2025年1月5日(日)は休館です。