

合志市立図書館 健康推進講座

# 腰痛対策 プログラム

腰痛予防のための筋力アップを目指した講座です。  
軽い腰痛に不安をお持ちの方も、ご参加お待ちしております。

参加費  
無料

11月10日(日)

9:30 ▶ (70分程度)

9:10より受付いたします

会場 コレカラダ (ルーロ合志3階)

講師 坂口 智彦さん (健康運動指導士)



- ✓ [持ち物] 室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物
- ✓ [定員/対象] 先着25名/高校生以上
- ✓ [申込開始日] 10月8日(火)から
- ✓ [その他] 当日は、筋肉量・体脂肪率などを計ることができます。終了後、コレカラダの無料体験チケットを配布します。

お申込み・お問合せ

西合志図書館

☎ 096-242-5555

ヴィーブル図書館

☎ 096-248-5754

泉ヶ丘市民センター図書館

☎ 096-247-1315

お電話または窓口からお申込みいただけます。

受付時間 10:00~18:00 (休館日を除く)