

おとなのカラダメンテナンス教室

# カラダ 整えLab



ワンコイン体験会

11/3 (月)

14:00-15:00

会場/玖珂総合公園

体験料500円

こんな症状  
ありませんか？

✓ 最近。。。  
肩が上がりにくい。。。

✓ 股関節の  
動きが重い。。。

✓ 身体全体が  
動きにくい。。。  
などなど

ついつい後回しにしてしまいがちな体のメンテナンス。でも、これらの小さな不調は、放っておくと生活の質を大きく左右する原因になることもあります。「からだ整えラボ」は、肩と股関節に特化したコンディショニングを行う運動教室です。加齢による体の変化は避けられないものですが、適切なケアと運動で、\*\*いくつになっても「動ける私」\*\*を維持することは可能です。いかがですか？

## 『カラダ整えラボ』スタート日！

日 時/11月10日 (月) から毎週月曜日14時～15時

会 場/玖珂総合公園

参加料/1回1,000円

持ち物/タオル・飲み物・ストレッチマット (貸出有)

申込/お問合せ ※10月1日 (水) 10時から受付開始

玖珂総合公園管理事務所 ☎ 0827-81-0350

主催/一財) 玖珂町体育施設等管理協会

後援/岩国市

岩国市教育委員会

