

7月健康づくり教室

☆託児室利用できます☆

姿勢改善教室

～背中スッキリ！正しい姿勢づくり～

日時: 12日(金)、17日(水)、22日(月)
26日(金)、29日(月)、31日(水)
時間: 10:30～11:30

姿勢が崩れると、お腹が出る、肩こり、腰痛などさまざまな不調の原因となり、カラダのバランスの崩れにもつながります。この教室では、姿勢の崩れを確認しながら整え、バランスの良いカラダを目指します。

【こんな方にオススメ！！】

- ・背中の丸みが気になる方
- ・肩こり、腰痛など不調のある方
- ・疲れを感じやすい、体の疲れが気になる方 など

ストレッチ教室

日時: 17日(水)、31日(水)
時間: 15:15～16:15

タオルやストレッチポールなどを使用して、全身をストレッチしてきます。カラダの硬さ、コリが気になる方、冷房の冷えが気になる方にもオススメです！！

料 金: 1回 920円(税込) **スタンプ1個**

持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物

場 所: 健康づくりセンター(地下1階)

定 員: 5名(予約制)

※1回のみ参加もOKです。

※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院 健康づくりセンター

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00～13:30

15:00～19:30

定休日 土・日・祝日