

良い姿勢を保つためのコンディショニング

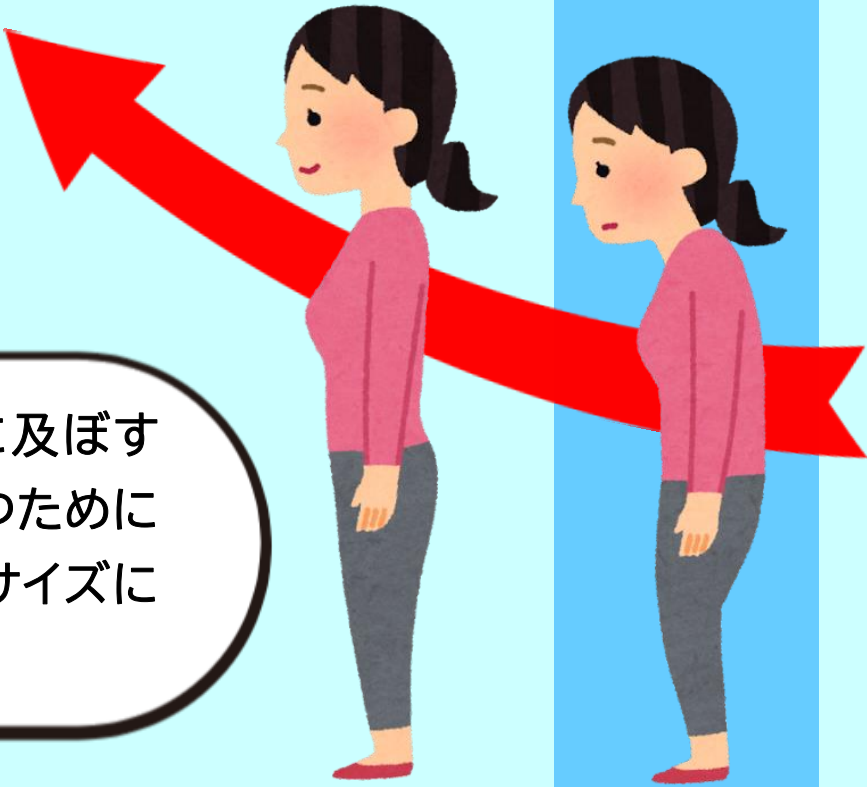
日時: 2023年5月23日(火)14時~15時30分

会場: 「図書館多目的室」 わかくさ・プラザ学習情報館1階

講師: 今井 厚 さん

(中部学院大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科 講師)

定員: 20人 (一般・要予約)



日々の姿勢が身体に及ぼす影響、良い姿勢を保つために必要なケアとエクササイズについて解説します。



※軽いストレッチ(手脚を動かす程度の運動)も行います。服装などの指定はありません。

【主催・申込み先】

関市立図書館 指定管理者 学校法人岐阜済美学院
TEL: 0575-24-2529 / FAX: 0575-23-7780