

平成29年度 第2回健康スポーツ講座

エゴスキュー

年齢に関係なく、誰でも簡単にできる体操です！！

眠っている筋肉に刺激を与えることで筋肉を再教育し、正しい姿勢に戻します。その結果、身体の痛みや不調を解消していく運動療法です！！

日 時 平成29年12月9日（土） 午後1時30分から3時まで

場 所 バイコム総合体育館 地下1階研修室

対 象 中学生以上

参加費 **無料**

定 員 50人 先着順 ※要予約

内 容 講話・実技

講 師 **根津 千秋** 先生

持ち物 運動のできる服装・水分補給できるもの・汗ふきタオル

受付方法 平成29年11月25日（土）午前9時から

ヘルスエリア事務室窓口にてお申し込みください。

（電話申込は午前9時30分から受付開始）

お問合せ



バイコム総合体育館(尼崎市記念公園)地下1階事務室
(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 ☎(06)6481-0201(月曜休館)

尼崎市
未来いまカラダポイント

50ポイント
プレゼント！！