

きんまく

## 筋膜リリースでコリや痛みを 改善しましょう！

きんまく

筋膜は全身を覆っている組織です。

同じ姿勢での長時間作業や、筋肉の柔軟性の低下により、筋膜同士が癒着してしまい筋肉自体の動きを阻害してしまいます。

腰や背中に痛みやコリがある方はお尻や太もも、股関節などの筋膜をリリース（解きほぐす）ことによって症状を改善することができます。

タオルを使って手軽にできますので、この機会に体験してみましょう。



と き 9月25日（日）10：30～11：30

ところ 八東公民館 2階 会議室

講 師 コンディショニングトレーナー 井上恵子さん

内 容 筋膜リリースストレッチ、顔ヨガ

申込みメ切：9月25日（木）

申込み先：八東公民館 TEL 0852-76-3663

またはQRコードより 定員 20名

参加費：八東町内の方 無料 八東町外の方 500円

\*ヨガマット、フェイスタオル、手鏡、飲み物をお持ちください

（ヨガマット貸出可）

\*服装 動きやすい服装

主催 八東公民館 まちづくり部

