

いま、あなたが頑張っている
運動、ストレッチは
本当に効果的ですか？



講師

はりきゅう接骨院 いわさき

いわさき まさひこ

院長 岩崎 允彦 さん

(柔道整復師・鍼灸師)

結果をだしたい人のための ストレッチ

- ◆椅子に座ったままでできるストレッチ
- ◆すき間時間でできるストレッチ
- ◆身体パフォーマンスを上げるストレッチ

あなたがやるべき運動、ストレッチの選択の仕方
日常生活でのちょっとした意識で変わる身体の知識や考え方を学びます。

■日 時：2025年 **6月28日**(土) 18:30～19:30

■場 所：東図書館 2階集会室

■対 象：高校生以上の方

■申 込：6月18日(水)12:30～
図書館HPイベント申込フォームから必要事項を入力

■定 員：先着30名

■持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物

■その他：動きやすい服装でご参加ください。
会場にて関連本の貸出をおこないますので、図書館の利用カードを
お持ちください。



図書館HP
イベント申込