

腰痛・肩こい予防 & 姿勢改善ストレッチ・筋力アップ

寒い季節になりました。自然と体に力が入り、前かがみの姿勢になっていませんか？
そもそも、正しい姿勢とはどのような状態なのでしょう？
正しい姿勢を知り、日常でできる簡単ストレッチで、腰痛・肩こりの予防につながります。
すでに活動をされている方、子育て支援に興味のある方、何かはじめたいと思っている方も是非ご参加ください。

2025年1月23日(木)

①9:30～10:15 ②10:30～11:15

※①②とも同じ内容です。当日それぞれ15分前から受付します。

金沢八景 YMCA 3階ホール

横浜市金沢区瀬戸 23-21(金沢八景駅(京急)より徒歩6分)

持ち物

動きやすい服装、タオル、
室内履き(外靴も可能ですが、靴底を拭いてご持参ください)

対象

地域で子育て支援活動をされている方
地域の子育て支援に興味のある方・何かはじめたいと思っている方

参加費

無料

定員

各回15名程度

指導者

柳田さん(横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ)

申込み

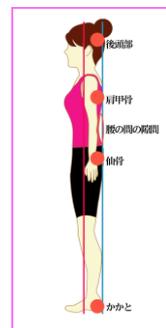
12月17日(火)9時より

Web、お電話、FAX、または直接来館にて

金沢区地域子育て支援拠点とことこ

TEL 045-780-3205(担当:安田)

火～土 9:00～17:00



Web 申込みはこちらから

