

露橋スポーツセンター

# 理論と実践講座「腰痛と予防」



この講座では、多くの方が悩みを持っている「腰痛」にスポットをあて、腰痛の種類やメカニズム、予防・改善の講義と実技を行います。

腰痛の悩みがある方、腰痛が原因で運動をためらっている方々にお勧めできる内容です。

皆さまのご参加をお待ちしています！

日 時：平成29年10月19日・26日（木）

11時～12時

会 場：露橋スポーツセンター 中会議室・剣道場

講 師：19日 びわじま整形外科 院長 井戸田 仁 先生

26日 露橋スポーツセンター職員

参 加 料：2日間で500円（主催者により災害補償制度に加入します）

定 員：15名（先着順）

持 ち 物 19日は筆記用具。

26日は運動できる服装・室内シューズ、飲み物等。

申込方法：露橋スポーツセンター事務所窓口へ直接、または電話にてお申し込みください。

そ の 他：19日は中会議室で講義を行い、26日は剣道場で実技を行います。



～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

NESPA