

# 仙骨調整講座

仙骨を整えて、コリ痛みの改善、姿勢改善、内臓機能UP！！

首こり改善で神経伝達を整えましょう



肩こり改善で血流障害を改善しましょう



腰痛改善で骨盤を正常な位置に整えましょう



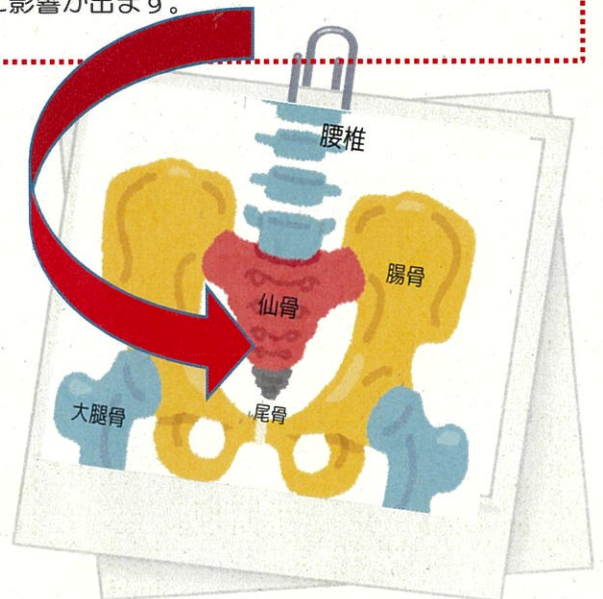
11/5・19 (水)

全2回 10:00~12:00

岩津市民センター 2階体育集会室

ここが仙骨（せんこつ）です。仙骨は尾骨の上にある三角形のような形をした骨です。

仙骨が前後にずれたり、捻れたりすることで、上につながっている背骨（腰椎、胸椎、頸椎）に影響が出ます。



## 募集人員

20名(応募者多数の場合は抽選)  
※市内在住・在勤・在学で全2回出席可能な方

## 受講料

各日200円  
※おつりの無いようご注意ください。

## 講師

健康運動士・フィットネスインストラクター  
横井 佐奈江 氏

## 持ち物

フェイスタオル2枚、ヨガマットかバスタオル、飲み物  
※仰向けやうつ伏せでの動作がありますので、動きやすい服装でお越しください

## 申込方法

お申込み・締切り 10月15日(水)

岩津市民センターへEメール・電話または直接来館して

- 氏名(ふりがな) ●住所 ●電話番号
- 講座名「仙骨調整」を伝えてください。

※当選者には10月21日(火)までにご連絡します。



メールアドレスQRコード

お問い合わせ・申し込み 岩津市民センター  
TEL: 0564-45-2512  
E-mail: iwazu.shimin@city.okazaki.lg.jp

受付時間: 9:00~21:00(月曜休館)  
但し日曜・祝日は9:00~17:00