

# 気持ち良く 姿勢を整える

皆さんは自分がどのような姿勢でいるかを普段から気にかけていますか？背中が丸まった状態では骨格が歪み、肩こりや腰痛・頭痛・内臓疾患・便秘・頻尿の原因となり、下肢を持ち上げる力が弱まることで転倒リスクも高まる恐れがあります。この講座で気持ち良く姿勢を整え、元氣力を高めるヒントを見つけましょう！

日時

2025年8月20日(水)  
午後2時～3時(1時30分開場)

講師 猪股 甚暢 (NTAインストラクター)

会場 うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員 50人 参加費 無料

申込方法 うみかぜテラス窓口または電話、  
ウェブ申込フォームから

申込期間 先着順 8月15日(金)まで



ウェブ申込  
フォーム



猪股 甚暢

NTAインストラクター、柔道整復師  
姿勢を整えて健康力を高める  
究極のセルフケア伝道師

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用する場合があります。ご了承ください。

## 9月の健康講座 開催予定

### ●「80代は花ざかり☆」

日時／9月17日(水) 午後2時～3時 講師／後藤 光子《げんき村名誉村長》

申込・お問い合わせ

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス  
☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

