



Good-bye肩こり！ キャッチボール

@神明

★肩こり改善にも効果的★

肩関節を意識して基本の投げる動作から行います。
肩回りの可動域を広げて、きれいな投球動作を身に付けてきましょう！

経験者の方、はじめての方も大歓迎です！
楽しくキャッチボールをしましょう！！

日時： **5月3日(木)**
14:15~15:00

場所：神明いきいきプラザ 6階体育館

参加費：無料

対象：おおむね50歳以上
医師から運動制限を受けていない方

持ち物：飲み物、運動しやすい格好

申込：4階トレーニングルーム受付に直接お申込みください

問合せ：神明いきいきプラザ 03-3436-2500

今回はやわらかい
ボールを使用して
講座を行います

