

30代からの

令和5年度栄区福祉保健課 健康づくり係

# ゆるトレセミナー

～肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり～

「運動」を、今の生活にプラスしませんか？

運動の人気講師が、職場や自宅でできるお手軽ストレッチ・筋トレ等を伝授！

肩こり・腰痛予防のコツ&疲れにくい体づくりのヒントを習得しましょう♪

日時

令和5年12月9日(土)

13時30分～15時00分 (受付13時00分)

場所

栄区役所 新館1階101,102会議室

※区役所・公会堂スポーツセンターの駐車場利用料は1時間のみ減免です。

内容

- ① ミニ講座「肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり」
- ② お手軽ストレッチ・筋トレ練習

対象

30代以上の栄区に在住・在勤の方 (先着30名)

持ち物

動きやすい服装、水分、タオル  
※内履き不要です。

運動は、高血糖・肥満・高血圧・高コレステロール等の生活習慣病予防につながります！



申込期間

令和5年10月11日(水)～12月1日(金)17時00分まで

講師プロフィール

堀川 忠雄 氏

(横浜市栄スポーツセンター所長・健康運動指導士)

日本体育大学卒業後、健康運動指導士・トレーニング指導士・中高教員免許を取得。肩腰膝痛の予防改善を主体に、30年近く教室の指導を行っている。スポーツ障害予防のコンディショニングトレーニングも実践し、学生を中心とした障害予防指導経験がある。



お申込は裏面へ



栄区福祉保健課 健康づくり係  
**FAX 045-895-1759**



## FAXでお申込みの場合

■必要事項をご記入の上、本申込書をFAXでお申込みください。

お名前	ふりがな
ご年齢	歳
電話番号	



## 2次元コードでお申込みの場合

■右記2次元コードよりお申込みください。



横浜市電子申請システム



## 電話でお申込みの場合

■上記内容をお電話にてお伝えください。

申込期間

令和5年10月11日(水)～12月1日(金)17時00分まで

### 電話でのお申込先/お問合わせ先

横浜市栄区福祉保健課 健康づくり係 (担当:岩瀬・永田)  
受付時間 平日9時～17時

所在地: 〒247-0005 横浜市栄区桂町303番地19

電話: **045-894-6964**