



# 知ってほしい！

## 背骨のゆがみとカラダの不調 ～働く女性のカラダ改善～

「カラダがスッキリしない」

「パソコン仕事で肩のコリや腰の痛みが気になる」

「疲れが取れにくい」

「足のむくみが取れない」・・・

このようなお悩みを抱えていませんか？

その原因は背骨にもあるかもしれません。

**自宅でも簡単にできる体操と一緒にカラダを  
改善しましょう！！**



講師 **山口真吾**

一般社団法人背骨コンディショニング協会  
スペシャリスト・認定講師

**日時：9月8日（土）**

**1回目** 10：30～12：00（受付開始10：00～）

**2回目** 13：30～15：00（受付開始13：00～）

※2回とも同じ内容です

**参加費 無料**

**定員 各回17名**

**対象：働いている女性**

**会場：福岡市男女共同参画センター・アミカス3階 軽運動室B**

福岡市南区高宮3丁目3-1（西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ）

**服装：運動しやすい服装（お着替えする場所があります）**

**持ち物：お水、バスタオル、フェイスタオル**

**お問合せ・申し込み先（お電話またはメールでお申込みください）**

**TEL：070-5410-6579**（山口 平日11時～17時まで対応）

※不在の場合は留守番電話に必ず、お名前・希望の時間を入れてください。

**メール：yoyaku.222@gmail.com**

お名前、ご連絡先、希望の時間を入れて送信してください。申し込み後に完了メールをお送りいたします。

※携帯電話から申し込まれる際はパソコンからのメールを受信できるようにあらかじめ設定してください。