

整体体験会

姿勢と体幹で守る未来の健康

その不調、姿勢のせいかも！？
「今から始める未来の健康づくり」

- ・姿勢と脳・筋力・自律神経・内臓機能の意外な関係
- ・毎日の生活で気をつけたい姿勢のクセ
- ・今日からできる簡単ストレッチ＆運動

日時:2026年 2月 22日

時間:10時～12時

場所:神戸市立磯上体育館
多目的室(1階)

対象:18歳以上

持ち物:運動のできる服装
上靴、飲み物、タオル

参加費
300円



お申し込み・お問い合わせはこちらから

お申し込みは左のQRから！ お申し込み期間は1/10～2/10



講師:レガメ鍼灸整骨院 舟津幸一

主催:神戸総合型地域スポーツクラブ 全市連絡協議会
女性委員会

お問い合わせ:神戸総合型地域スポーツクラブ 全市連絡協議会
神戸市立中央体育館 ☎078-341-7971