

フォームローラー教室 1 開催要項

フォームローラーを使用し、体の深層部にある筋肉群、関節を緩め、骨格を整え、また姿勢維持・安定に重要な役割を果たす体幹（コア）を使うことにより、安定した良い姿勢作りに役立ててみませんか。柔軟性の向上やリラクゼーション効果により、体の動きやすさも実感して頂けます。

1. 主 催 京都市障害者教養文化・体育会館
2. 開催日時 平成 29 年 4 月 7 日（金）、14 日（金）、21 日（金）、28 日（金）
10：00～11：00 全 4 回
3. 場 所 京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 対 象 者 障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。
5. 定 員 15 名
6. 参 加 費 無料
7. 申込方法 所定の申込用紙にてお申し込みください。
(郵送, FAX からでも申し込めます)
8. 申込期間 平成 29 年 3 月 17 日（金）～31 日（金）
9. 内 容 フォームローラーを使用して、ストレッチングやリラクゼーション運動を行います。
10. そ の 他 (1)参加者個人の責任において、安全と健康管理に十分注意し、参加してください。
(2)動きやすい服装と上履きをご持参ください。
(3)駐車スペースに限りがあるため、できる限り公共交通機関をご利用ください。
(4)体験会中、記録用に写真撮影を行います。会館広報紙等に掲載することがありますので、あらかじめご了承ください。
(5)お問い合わせ先
京都市障害者教養文化・体育会館
TEL/FAX 075-682-7140
担当：荻野