



るもい健康の駅

# マンスリー健康講話

## ストレッチと筋膜リリースについて



### ～柔軟性と動きの改善～



【筋膜リリース】とは、筋肉の委縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで身体を正常な状態に戻すことをいいます。【筋膜リリース】を行うことによって、筋肉の柔軟性を引き出し関節の可動域を拡大します。

◆ **日時** : 8月20日(日) 14:00～15:00

◆ **場所** : るもい健康の駅 ホール

◆ **講師** : 政スポーツアカデミー

代表 横谷 政一 氏

◆ **定員** : 20名

要予約

参加無料

< **問合せ・申込み先** >

NPO 法人るもいコホートピア

( ☎ 43-8121 / るもい健康の駅 内 )



軽く体を動かしますので、運動靴・汗拭きタオル、水分を補給するものをご持参ください★