

2015年11月17日(火) 19:30~21:00

腰痛にピンポイント!

# 健康ストレッチ講座

## 無料体験講座

**長年、悩まされている腰痛。  
その原因はここにあった!**



体育大学で人体について学び、フィットネスクラブのインストラクターや、リハビリトレーナーなどのキャリアから、人の体を知り尽くした金栗氏。彼の「腰痛ピンポイントストレッチ」講座では、それぞれの体にあったアドバイスをを行い、症状の改善をはかる。

どうしても、「痛みが出る箇所」に問題があると考えがちだが、体は全体で機能しており、実際は全く違う箇所に故障があるため、それをかばって痛みが生じることも。脳トレも併せながら、楽しく、「体の声」に耳を傾け、体のメンテナンスを行きましょう!



### <講師Profile>

■氏名: 金栗 和幸 (44歳)



#### 【経歴】

- 大阪体育大学体育学部体育学科
- フィットネスクラブのインストラクター
- リハビリトレーナー

【資格】健康運動指導士、教員免許(保健体育)

【特技】水泳、スキューバダイビング

### <アクセス>

■赤い屋根のふるさと交流館(旧山口小学校)

#### 【住所】

長崎県南島原市加津佐町戊1208番地

#### 【連絡先】

南島原市企画振興課 地域おこし協力隊

梅野 050-3381-5030

#### <共催>

山口小学校閉校跡地利活用検討委員会

上登龍・後登龍・山口・鍛冶屋敷自治会