

コース番号	B-6	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳		
プログラム名	肩こり・腰痛予防体操		実施場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)	
<p>肩や腰回りの筋力や柔軟性の低下により発生する、主に運動不足を原因とした肩こりや腰痛などの症状を予防する為の運動方法やストレッチ方法を紹介します。 おうち時間中でも実践出来る内容なので、どなたでも参加いただけます。</p>	対象	大人	定員	特にありません (応相談)	
	所要時間	30~60分 (応相談)	必要経費	無料	
	準備物	運動しやすい服装、室内用シューズ			
	その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区鳳東町2-172-1)でも実施できます。			