

腰痛予防

対象
20歳以上

背骨コンディショニング教室

腰痛の感じ方は人それぞれ

腰痛を予防したい! 腰のたるさや不調を改善したい! 痛みを緩和したい!

目的に応じたコースで腰痛の予防・改善・緩和を目指します

コース名	日にち	目的	内容
予防コース	2月21日(月)	痛みはなく予防	腰痛を予防する体操
改善コース	2月28日(月)	時々腰痛がある	腰のたるさや不調を改善する体操
緩和コース	3月7日(月)	軽い腰痛がある	腰回りを緩め、痛みの緩和を目指す体操

■会場:保健センター 1階 健康増進室 ■参加費:無料

■時間:共通 午前10時~11時 ■定員:各13名 多数抽選、初参加優先

■対象:20歳以上でうつ伏せになることが可能な武蔵野市民

※運動制限のある方、腰痛急性期の方、日常生活に介助を要する方は不可

■申込方法:1月15日~2月10日 ①メルマガ応募フォーム または ②はがき

■当選ハガキ:2月15日投函予定 ※お電話での受付はしていません



①メルマガ 1月15日配信

「むさしの健康づくり応援ニュース」からの申込フォームから必要事項を入力し送信

・メルマガ登録は dan@star7.jp へ空メール または [こちら](#)

→



②はがき 2月10日消印有効

腰痛体操

- ①郵便番号 ②住所
- ③氏名 ④ふりがな
- ⑤年齢 ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧希望するコース名
(1コースのみ)

【申込・お問合せ先】

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎ 0422-51-0793