

①託児付

腰痛予防教室

対象世代別の3コース



託児付

①8/5(土) 子育てママらしく スタイルアップ

対象：子育て中の女性
時間：午前10時～11時

育児動作で崩れてしまった体のバランスを
体操で正しい姿勢に！

②8/7(月) 背骨 コンディショニング

対象：20歳以上でうつ伏せ可能な方
時間：午前10時～11時

背骨のゆがみを改善するエクササイズ

③9/2(土) 今日から始める セルフケア！

対象：20歳～64歳
時間：午前10時～11時

デスクワークやスマホ操作等の日常生活
からの腰痛の予防や姿勢改善をします

- 場所 保健センター 1階健康増進室
- 対象 20歳以上の武蔵野市民、各20名
(超えた場合、初参加者を優先に抽選)
※運動制限のある方や、腰痛の急性期、介助が必要な方は不可
- 託児 ①のみ、6ヵ月～未就学児8名
- 費用 無料
- 講師 健康づくり人材バンク健康運動指導士
- 申込方法 7/1～21までに (1)右記申込フォームで
7/3～21までに (2)お電話で (平日8時30分～17時)
※重複申込不可
- 結果 7/26頃に、(1)メールで、(2)ハガキで通知します。
- お問合せ 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 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 (平日8時30分～17時)

～申込フォーム～
申込受付期間
7/1(土)～21(金)



～ホームページ～

