

腰痛 予防教室

託児付
コース有

おうちでも簡単に
続けられる！



対象世代別の3コース！

簡単に始められる腰痛改善方法や予防策を知っておこう！マットの上でできる運動を中心に、無理ない腰痛体操で、健康に過ごせる体を作りましょう！

申込受付期間

令和5年12月15日～令和6年1月5日

申込

- ①二次元コード →
または
②お電話で お申込ください



(当落については、1/10頃①メール②ハガキで通知予定)

対象

共通：市内在住の20歳以上の方、各20名

※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
(その他、コース別設定あり。定員を超えた場合、初参加者優先し抽選)

会場

保健センター

費用

無料

託児

6ヵ月～未就学児、8名(1/20のみ)

1月20日 [土]

午後2時～3時

託児付

働き盛り世代

対象：20歳～64歳

デスクワークやスマホ操作等の日常生活で起こる腰痛の予防や姿勢改善エクササイズ

今日から始める
セルフケア！

2月10日 [土]

午前10時～11時

全世代

対象：20歳以上で、
うつ伏せ可能な方

背骨を『ゆるめ』・矯正』・
「筋力アップ」し、背骨のゆがみを改善するエクササイズ

背骨コンディショニング

2月15日 [木]

午前10時～11時

子育て世代

対象：子育て中の女性

育児動作で崩れてしまった体のバランスを体操によって正しい姿勢に戻すエクササイズ

子育てママ
らくらくスタイルアップ