

腰痛予防

参加者募集

背骨コンディショニング教室



運動可能で軽い腰痛のある方
腰痛を経験したことがある方
腰痛予防改善の体操を知りたい方

講師 藤井 聖司

背骨コンディショニング協会理事

背骨コンディショニング・スペシャリスト・グラッドマスター

◆期間◆

平成29年

① 11月 6日

② 11月 13日

③ 11月 20日

各月曜（全3回）

◆時間◆

午前 10 時～正午（受付9時30分）

◆場所◆

武蔵野市立保健センター 1 階 健康増進室

（武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10）

◆定員◆

30名

（初参加優先）

◆参加費◆

無料

◆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

◆持ち物・服装◆

水分補給用飲料

スポーツタオル

動きやすい服装

【申込方法】 10月2日から電話または直接健康づくり支援センターへ

（平日のみ受付）※定員になり次第締切

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター ☎51-0793

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

H P

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>