

# 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
- ・腰痛を経験したことがある
- ・腰痛予防改善の体操を知りたいという方におすすめの教室

### ◆期間◆

平成30年

① 8月20日

② 8月27日

③ 9月 3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）

### ◆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

### ◆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

### ◆定員◆

30名（初参加優先）

### ◆参加費◆

無料

### ◆申込方法◆

7月17日から直接健康づくり支援センター窓口

もしくは電話 51-0793（平日のみ受付）

「むさしの健康づくり応援ニュース

メルマガ配信中☆登録はこちら⇒



◆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

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10市立保健センター1階

HP



FB

