

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がある
- ・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31年
① 2月18日
② 2月25日
③ 3月4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 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

◆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

◆申込方法◆

1月15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

