

# 腰痛予防教室



背骨のゆがみを改善するエクササイズ

## ① 背骨 コンディショニング

2月8日(土)

午前10時～11時

対象：20歳以上でうつ伏せ可能な方

～申込フォーム～



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

## ② 今日から始める セルフケア！

2月15日(土)

午後2時～3時

対象：20歳～64歳

～申込フォーム～



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！

## ③ 子育てママらしく スタイルアップ

2月20日(木)

午後2時～3時

対象：子育て中の女性

～申込フォーム～



### 共通事項

■場 所 保健センター 1階健康増進室

■定 員 市内在住の方、各30名(申込順)

※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 ※重複申込不可

■託 児 ③のみ、6ヵ月～未就学児6名

■費 用 無料

■申 込 申込フォーム または 電話【0422-51-0793】 期間1月15日～2月5日

託児あり

(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 健康づくり支援センター

