

腰痛予防教室



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！

子育てママらくらくスタイルアップ

2月20日（木）午後2時～3時

対象：子育て中の女性

2月14日まで
申込延長！！

～申込フォーム～



託児あり
(残りわずか)

- 場 所 保健センター 1階健康増進室
- 定 員 市内在住の方、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
- 託 児 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】 締切：2月14日（金）16時

(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

