

土曜日午後開催！

腰痛予防エクササイズ

今日からはじめるセルフケア！

パソコン作業やスマートフォンを見ていると、ついつい座っている時間が長くなり、腰に違和感が出てきませんか。

普段の生活の中でできる腰痛予防や姿勢の改善について、実践を交えてお伝えします。



自分の姿勢を見直すきっかけとなった

腰が伸びて気持ち良かったです

日時 令和7年6月28日（土）

午後2時～3時10分（受付1時40分～）

対象者 20～64歳の市内在住の方

定員 30名（申し込み順）

会場 武蔵野市立保健センター

講師 健康づくり人材バンク 健康運動指導士

費用 無料

申込受付期間 6月2日（月）午前8時30分～6月25日（水）午後4時

申込方法 WEB（下記二次元コード）、電話、窓口

※運動制限がある・腰痛の急性期や日常生活に介護を要する方はご遠慮ください。

お申し込み・お問い合わせ

（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 武蔵野市立保健センター1階

0422-51-0793（平日午前8時30分～午後5時）

二次元コードからお申し込みができます

