

託児あり

腰痛予防エクササイズ

女性限定

# 子育てママらしくスタイルアップ

育児動作などで崩れてしまった体のバランス。スタイルアップを目指すためには、身体への負担を減らす良い姿勢が大切です。

楽しくラクにできる筋肉のほぐし方、筋肉量の増やし方など、今日からはじめられるセルフケアの話と実践を行います。ぜひご利用ください！



託児付きなので、平日のワンオペから離れて体を動かして良かった

腰痛の対策に腹筋やスクワットも有効なのが意外でした

**日時** 令和 7年 9月 4日(木)  
午前10時～11時10分(受付9時40分～)

**対象者** 市内在住 20歳以上の女性  
**定員** 30名(申し込み順)  
**託児** 6名(生後6か月～未就学児 申し込み順)  
**会場** 武蔵野市立保健センター 1階健康増進室  
**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** 8月1日(金)午前8時30分～8月29日(金)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)

二次元コードからもお申し込みができます

