

土曜日開催！

腰痛予防エクササイズ

託児あり

今日からはじめるセルフケア！

スマートフォンなどを見ていると、ついつい座っている時間が長くなり、腰に違和感を感じることがありませんか。

姿勢の見直しは目からうろこ！普段の生活の中でできるストレッチや筋トレを実践を交えてお伝えします。

腰が伸びて気持ち
持ちが良かったです



自分の姿勢を
見直すきっかけ
となった

日時

令和7年12月20日(土)

午前10時～11時10分(受付9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)

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

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 11月17日(月)午前8時30分～12月16日(火)

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

