腰痛予防教室

対象別3クラス

託児付き

1 子育てママらくらくスタイルアップ

～私にも簡単にできる3つのポイント～

対象：子育て中のママ

デスクワークやスマホ時間が長い方

2 今日から始めるセルフケア！

～心身の疲れを癒やす、腰痛予防エクササイズ～

対象：20歳～64歳

3 背骨コンディショニング

～背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、
背骨のゆがみを改善するエクササイズ～

対象：20歳以上（うつ伏せが可能な方）

健康づくり支援センター
☎0422-51-0793

申込は裏面へ⇒

日時

子育てママらくらくスタイルアップ教室
8月22日（月）午前10時～11時

今日から始めるセルフケア！
８月８日（月）午前10時～11時

会場：保健センター1階
健康増進室
※各クラス定員１３名

背骨コンディショニング
８月１日（月）午前10時～11時

全講座、運動制限のない方が対象

申込方法

①はがき申込

氏名（ふりがな）・住所・電話番号
年齢・希望クラス（1.2.3のうち一つ）
を記入して右記住所へ郵送

〒180-0001
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
（公財）健康づくり事業団
健康づくり支援センター

②WEB申込

QRコードを読み取り必要事項を入力し送信

申込期間：６月15日～７月15日（消印有効）
応募者多数の場合抽選
抽選結果：7月25日に①はがきで②メールで通知

【お問い合わせ先】
（公財）武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター
☎0422-51-0793

ホームページ