

参加無料

腰痛予防教室

対象別3クラス

託児付

2月27日（月）

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

3月2日（木）

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



2月20日（月）

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

1 子育てママらくらくスタイルアップ教室
令和5年2月27日（月）午前10時～11時

託児付(1歳～未就学児)5名

2 今日から始めるセルフケア！
令和5年3月2日（木）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

3 背骨コンディショニング
令和5年2月20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・性別・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
託児希望の場合は、
子の氏名（ふりがな）・月齢・性別

〒180-0001
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
（公財）武蔵野健康づくり事業団
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：令和5年1月15日(日)～1月31日(火)（消印有効）

応募者多数の場合抽選

抽選結果：2月9日(木)頃に①はがきで②メールで通知

【お問い合わせ先】

吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階

（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（平日8時半～17時）



ホームページ