



デスクワークやスマホ操作等の日常生活からの腰痛の予防や姿勢改善をします



# 腰痛予防教室

9/2(土) 午前10時～11時

今日から始めるセルフケア！  
～心身の疲れを癒す 腰痛予防エクササイズ～



- 場 所 保健センター 1階健康増進室
- 対 象 20歳～64歳の市内在住の方、20名(超えた場合、初参加者を優先に抽選)  
※運動制限のある方や、腰痛の急性期、介助が必要な方は不可
- 費 用 無料
- 講 師 健康づくり人材バンク健康運動指導士
- 申込方法 8/15(火)までに (1)右記申込フォームで (2)お電話で (平日8時30分～17時)

～申込フォーム～  
申込受付期間  
～8/15(火)まで



※既に申込終了した①8/5(土)②8/7(月)の教室に申込済の方は、重複申込のためご遠慮ください。

- 結 果 8/22(火)頃に、(1)メールで、(2)ハガキで通知します。
- お問合せ 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階  
(公財)武蔵野健康づくり事業団

～ホームページ～



健康づくり支援センター ☎0422-51-0793 (平日8時30分～17時)

