

大人気！

腰痛予防エクササイズ

背骨コンディショニング

腰痛をはじめとした肩こり、筋肉のはりなどは、背骨のゆがみを改善することで軽快することがあります。

背骨をゆるめ、矯正、筋力アップする方法を、実践を交えてお伝えします。



普段動かせない部分があることが分かりました

自宅でできる筋トレが参考になりました

日時 令和 7年 9月 27日(土)
午前10時～11時10分(受付9時40分～)

対象者 20歳以上の市内在住の方
定員 30名(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 9月1日(月)午前8時30分～9月24日(水)午後4時

※12月8日(月)開催予定の背骨コンディショニングと同内容。

※7月3日(木)ご参加の方は、対象外となります。いずれか1日。重複申込不可。

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

