

筋力をつけて腰・ひざの痛み・姿勢を改善!

ボディケア講座

腰痛・ひざ痛・姿勢改善に関する基礎知識と自宅でできる体操を学べる講座

たとえばこんな方...

- ◆ときどき腰痛・ひざ痛がある方、姿勢が悪い方
- ◆腰痛・ひざ痛を予防する方法、姿勢改善の方法を知りたい
- ◆腰・ひざ・体幹の筋力をつける方法を知りたい

【2020年度日程】

	午後1時～2時
4月1日	姿勢改善
5月13日	腰痛
6月3日	ひざ痛
7月1日	姿勢改善
8月5日	腰痛
9月2日	ひざ痛
10月7日	姿勢改善
11月4日	腰痛
12月2日	ひざ痛
1月6日	姿勢改善
2月10日	腰痛
3月3日	ひざ痛

【内容】腰とひざの痛みを緩和する、
姿勢改善のための講話と実技
(各回とも同じ内容)

【時間】午後1時～2時

【日程】姿勢改善 4・7・10・1月第一水曜日
腰痛 8・11月第一水曜日
5・2月のみ第二水曜日
ひざ痛 6・9・12・3月第一水曜日

【対象】市内在住の18歳以上の方

【講師】理学療法士

【定員】各回15人(申込順)

【場所】保谷保健福祉総合センター
3階 機能訓練室

【持物】水分・運動できる服装

【申込】開催日の前日までに
電話申込(先着順)



西東京市健康都市宣言

しゃきしゃき笑顔で健康

《申込・問合せ先》

西東京市 健康課保健係
TEL042-438-4037