

腰痛予防体操

現代人の多くが悩まされている腰痛。身体に障害があると動きにも限りがあり、より背骨や骨盤に負担がかかりやすくなります。腰痛予防のためのストレッチや体操を行い、楽しく気持ちよく身体を動かしましょう！

2017年

全4回

6月7日、21日、7月5日、19日

水曜日 10:00~11:30

定員

身体障害のある方で歩行が可能な方8名（府中市在住）
応募者が多数の場合は、抽選となります。

内容

腰痛予防のためのストレッチ、体操など

参加費

無料

会場

府中市立心身障害者福祉センター



♥ 申し込み方法 ♥

申込書、電話、ファックス、Eメール
で5月31日(水)までにお申し込みく
ださい。参加が決まりましたら、ご連
絡いたします。



お申し込み、お問い合わせは・・・
地域生活支援センターみ～な

府中市立心身障害者福祉センター内

府中市南町5-38 (担当：朝日)

TEL 042(360)1312 / FAX 042(368)6127

Eメール mi-na@f-sinsyo.jp

----- 切り取り -----

◆◆◆ 腰痛予防体操 参加申込書 ◆◆◆

氏名 _____ (才) _____

電話（連絡先） _____

町名 _____ 町 _____

昨年度、実施した「腰痛予防体操」に参加された方の感想の一部をご紹介します。

☆右足に痛みがあり存分にできませんでしたが、上半身を重点的にやりました。指先がポカポカになり体によいと感じました。

★友人のすすめで申し込みました。「体に対して気持ちよく」なるよう頑張ります。

☆家でベッドの上でできる方法を教えてもらってよかった。実行しています。

★また参加したいと思います。

☆骨盤を動かす体操が楽しかったです。

★ゆっくりわかりやすい早さで講座を進めていただき、とてもよかったです。

☆4回、あっという間に終了しました。家でできることや歩きながらすること、これからも長い生活の中で行うことができそうです。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

