

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！

2018年

全4回

9月5日、19日、10月10日、24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8月24日(金)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 _____

所属 _____

前回実施した「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。

☆動き方の説明があり、特によかったと思いました。

★当初の思いより時間がたった後の方が、参加してよかったと感じました。

☆道具を使用した運動をしてみたい。

★久々のマット運動は、眠くなるくらいとても気持ちよかったです。

☆これからは、学んだことを思い出して体のケアをしていきます。

★普段から筋肉が硬く、徐々に動かしにくくなっている感じはありました。この体操に初めて参加し、簡単なストレッチを教えて頂いたことで血流促進を感じられ、体全体がリラックスできました。同時に筋肉の緊張が解けていくような体が軽くなったような感じを得られました。

☆続けることが大事だと思われまますので、回数を増やしていただきたいです。

★自宅で後日行えるように、腰痛予防ストレッチの簡易図解入りの説明が最終日に欲しい。

☆また次回参加したいです。楽しかったです！

★いっぱい汗をかき、とても楽しかったです。

