

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！

2019年

全4回

5月8日、22日、6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4月24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 _____

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。

☆普段できない動きがあり、いろいろな動作が学べてよかったです。

★会話が楽しい。今後も続けてほしい。

☆普段の生活に活用できることを教えていただきありがとうございます。

★頭の重さが約5kgもあることにおどろきました。

☆寒さのため、無意識に体全体に力が入り筋肉が硬くなり、ますます動きづらい時期ではありましたが、この講習で筋肉をほぐすストレッチをしていたおかげで昨年より動作が楽だった気がします。ストレッチによるリラックス効果&血行促進効果に感謝しています。

★体の位置の再確認ができるのでありがたいです。

☆腰痛予防体操には今回で3回目の参加でした。前回よりもより理解できました。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

