

# 慢性腰痛と うまくつきあっていく方法講座

季節の変わり目、腰痛が起こりやすい時期。慢性腰痛とうまくつきあっていく方法をご紹介します。筋肉をのばし、血流を良くすることで、痛みを和らげることができます。どこをのばして、どのような運動をすると良いかをお伝えいたします。

腰痛予防のためにも是非ご参加ください！

講師  
健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員



井上 春菜 氏

\* 日 程 \* 2019年3月18日(月)

\* 時 間 \* 14時～15時まで

\* 参加費 \* 500円

参加費は当日1階事務所で支払です。

\* 場 所 \* レインボーホール  
3階 松の間

\* 持ち物 \* 飲み物、動きやすい服装、  
ヨガマット、もしくはバスタオル

\* 定 員 \* 15名

参加申込書 氏名



主催：レインボーホール(富田林市市民会館)TEL:0721-25-1117