

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