

腰痛の人のための セルフストレッチ講座

腰痛の治療法として、今の考え方は「動かして治しましょう」と言われています。
特に、原因のわからない慢性腰痛（3か月以上続くもの）は、運動療法が効果的です。

しかし、ただ動けばよいというわけではなく、姿勢によって、運動の対処法はちがいます。
今回は、猫背タイプと反り腰タイプに分けて、自宅で手軽にできるストレッチをご紹介します。

運動がはじめての方、体力に自信がない方も、お気軽にご参加ください。

井上 春菜氏

2021年3月15日（月）

時間＊14:00～15:00

場所＊富田林市市民会館 1階 中ホール

定員＊先着25名

持ち物＊動きやすい服装・飲み物・

フェイスタオル・ヨガマットもしくは、

バスタオル（衛生上気になる方はレジャーシートもご持参ください）

参加費＊500円 ※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ＊主催＊レインボーホール（富田林市市民会館）TEL:0721-25-1117



健康運動指導士

介護予防運動指導員

申込書

氏名

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容があれば教えてください。