

# 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

1月10日、24日、2月7日、21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12月15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](mailto: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 \_\_\_\_\_

## 「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。

☆自分の体を改めてみつめる事ができ、有意義でした。ジワ~っと汗をかき体が温まっていくのがわかり、動かしやすくなっていました。また参加します！ありがとうございました。

★体操を4回やったのは、楽しかったです。

☆音楽に合わせて運動するのがよかった。時間を増やしてほしい。

★初めて参加しました。イスが無くても応用がきいてよかった。家でもやってみようと思います。

☆とても勉強になりました。呼吸が大事だと思った。

★曲に合わせて動くのが楽しかった。

☆頭の重さが約5kgもあるのに驚きました。

★筋が伸びてとても気持ちよかった。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

