

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

5月9日、23日、6月6日、20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27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

----- 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 _____

昨年度、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。

☆初めて参加しました。曲に合わせて動くのが楽しかった。

★自分の体を改めて見つめることができ、有意義でした。ジワーンと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！

☆家でベッドの上でできる方法を教えてもらってよかった。実行しています。

★頭の重さが約5kgもあることにおどろきました。とても勉強になりました。

☆最初は腰痛が気になりましたが、今では毎朝、楽に起き上がれるようになっています。

★参加者同士で話をするのも楽しかった。

☆少しずつ体が動くようになってきました。腰痛にもなっていません。

★体の位置の再確認ができるのでありがたいです。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

