

こし 腰痛 予防 講座

受講
無料

腰がだるくて…

腰が伸びなくなってきた気がする…



腰と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。

内容：講話（腰のしくみと運動） 実技（簡単なストレッチ、筋トレ）

No	日にち	時間	会場	申込み締切日
1	6月26日（水）	10:00~11:30	市保健所（若里）	6月24日（月）
2	7月11日（木）	13:30~15:00	真島保健センター（真島）	7月 9日（火）
3	9月 5日（木）	13:30~15:00	三陽保健センター（西尾張部）	9月 3日（火）
4	10月16日（水）	13:30~15:00	東部保健センター（富竹）	10月11日（金）
5	11月 7日（木）	13:30~15:00	真島保健センター（真島）	11月 5日（火）
6	12月 4日（水）	13:30~15:00	北部保健センター（上松）	12月 2日（月）

※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

【申込み】 No1～6いずれも 表内の 申込み締切日^{しめきり}までに



市保健所 健康課 （電話 **226 - 9961**）へ