

腰痛・膝痛予防教室

★正しい姿勢を身に付けて痛みの出にくい体を作りましょう

予約不要（当日直接会場でお申し込みください） 先着 35 名 **無料**

注！運動に適した上履きが必要です。



会場 新宿コズミックスポーツセンター（大久保 3 - 1 - 2）

地下 1 階 小体育室 *裏面地図参照

日程 令和 7 年度 上半期

4月	18日（金）		午後
5月	7日（水）	30日（金）	
6月	11日（水）	27日（金）	
7月	11日（金）	25日（金）	午前 熱中症予防 のため7～ 9月のみAM
8月	29日（金）		
9月	12日（金）	26日（金）	

時間 午後 2 時から午後 3 時まで（受付開始は午後 1 時 45 分）

7～9月 午前 10 時から午前 11 時まで（受付開始は午前 9 時 45 分）

内容 腰痛・膝痛予防につながる体操や筋力トレーニング

対象 区内在住の 65 歳以上の、医師から運動を禁止されていない方

持ち物 上履き 水分補給用の飲み物 汗拭き用タオル



※動きやすい服装で
ご参加ください

問合せ先 地域包括ケア推進課介護予防係 Tel 03(5273)4568
Fax 03(6205)5083

腰痛・膝痛予防教室 会場

新宿コスミックスポーツセンター(大久保3-1-2)



地下鉄

東京メトロ副都心線「西早稲田」駅3番出口より徒歩約3分

東京メトロ副都心線・大江戸線「東新宿」駅 B1出口より徒歩約10分

JR・私鉄

JR・西武新宿線「高田馬場」駅 徒歩約15分

JR「新大久保」駅 徒歩約15分

都バス

池袋東口(池86)・新宿西口(早77)・高田馬場(高71)

「コスミックセンター前」下車 徒歩約2分