

腰痛・膝痛予防教室



当日直接
会場へ

正しい姿勢を身に着けて
痛みの出にくい体を作りましょう

予約不要
無料

会場

大久保スポーツプラザ3階（大久保3-7-42）
（地図は裏面）

日程

【今後の予定】



12月	8日(水)	15日(水)	24日(金)
1月	12日(水)	28日(金)	
2月	9日(水)	16日(水)	25日(金)
3月	9日(水)	18日(金)	

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては
日程が中止または延期となる可能性があります。

内容

腰痛・膝痛予防につながる簡単な体操、日常的な動作

時間

第1部
午後1時15分～2時00分（受付は1時00分～）
第2部
午後2時15分～3時00分（受付は2時00分～）
※同日の第1部、第2部は同じ内容で実施します。

対象

区内在住の65歳以上
当日会場にて受付、各回先着順15名

持ち物

室内履き（スリッパ不可）、水分補給の飲み物、汗拭き用タオル
※体操を行うため動きやすい服装でご参加ください。

【問い合わせ先】

地域包括ケア推進課介護予防係 ☎03（5273）4568
FAX03（6205）5083