

# 腰痛・膝痛予防教室



当日直接  
会場へ

予約不要  
無料

正しい姿勢を身に付けて  
痛みの出にくい体を作しましょう

会場

大久保スポーツプラザ（大久保3-7-42）  
3階（地図は裏面）

日程

令和5年	4月	—	21日(金)
	5月	10日(水)	26日(金)
	6月	7日(水)	23日(金)
	7月	12日(水)	28日(金)
	8月	—	25日(金)
	9月	13日(水)	22日(金)
	10月	11日(水)	27日(金)
	11月	8日(水)	24日(金)
	12月	13日(水)	—
令和6年	1月	10日(水)	26日(金)
	2月	7日(水)	16日(金)
	3月	13日(水)	—



内容

日常的に取り組める簡単な運動や介護予防に関するミニ講話

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歳以上で、医師から運動を禁止されていない方  
当日会場で受付、各回先着15名

持ち物

水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、室内履き(スリッパ不可)  
※体操を行うため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 ☎ (5273) 4568  
FAX (6205) 5083