

腰痛教室

こんな お悩み はありませんか？

- ・ 慢性的な腰痛があり、日常生活や仕事する上で困っている
- ・ 運動する必要は理解しているが、何をすれば良いか分からない
- ・ ホームエクササイズを日課にして、運動習慣をつけたい

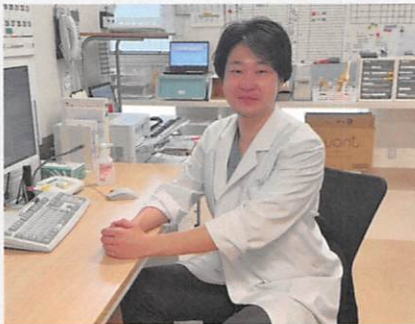


最新の情報に基づいた
腰痛ピラティスと腰痛体操！

その腰痛、腰痛教育と運動療法で
改善するかもしれませんよ！

①腰痛教育

整形外科医



②ピラティス

FTPインストラクター



③運動指導

理学療法士



[対象]：65歳以下 3ヶ月以上の腰痛を自覚している方

[日程]：2月2日(日) 14:00 - 15:00 (先着25名まで)

[場所]：朝来市保健センター(和田山町法興寺378番地1)

[服装・持ち物]：動きやすい服装 ヨガマット(お持ちの方)

水分(朝来保健センターに自動販売機はありません)

[参加申し込み]：右下2次元コードを読み取ってお申込みください

または 朝来市健幸づくり推進課

TEL:079-672-5269 FAX:079-672-5369

Mail:kenkou@city.asago.lg.jp



朝来市
Asago City