

～日頃から腰痛予防～

座位で行う簡単体操講座

テレビを見ながらできるゆっくりとした体操です。子育て中の方や介護中の方等、腰痛を予防したい方ならどなたでもご参加いただけます。奮ってお申込みください！

日時：5月18日(土)10:30～11:30

対象：若葉台近隣に在住の方

講師：村上陽児氏

費用：200円 定員：20名(抽選)

持ち物：タオル、水分、動きやすい服装、上履き

申込：5/1(水)11:00～5/10(金)15:00



電話または来館にて受付

※腰痛の予防を目的とした体操です。すでに痛みが強く、現在整形外科等で治療中の方は申込できません。ご了承ください。



～講師プロフィール～

村上陽児氏 若葉台在住

按摩マッサージ指圧師 はり師 きゅう師

太極拳ゆったり体操サポーター

【申込み・お問合せ】

横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域活動交流 担当：関
TEL045-923-8831 FAX045-923-8835