腰痛・膝痛予防教室

腰痛・膝痛予防教室では、腰痛や膝痛を予防、改善するストレッチや運動方法を学び、5年後、10年後もご自身の足で歩ける体づくりをめざします。
痛みが既にある方、今は痛みがないけど以前痛かった方、予防の方法を知っておきたい方も、お気軽にお申込み下さい。

また、運動の継続や取り組みに関しては一人より複数で行う方が継続し易く運動効果・健康効果も高いと言われております。
仲間と一緒に、楽しく効果のある体操を本教室で体験してください！！

◎実施会場　国府支所　2階 第1.2会議室
中郡大磯町月京6－9

◎実施日　令和5年8月7日・14日・21日・28日　月曜日 全4回

◎フォロー教室実施日　令和5年9月25日・10月2日　月曜日 全2回

◎実施時間　午後2時00分～3時30分

◎定員　15名（医師から運動を禁止されていない65歳以上の方）

◎申込方法　広報おおいそ7月号掲載

◎準備　運動しやすい服装と靴でおこしください。

★飲料水（ペットボトルや蓋つきの入れ物に入れて御持参下さい）
★タオル（汗拭き用）
★めがね（アンケート記入・資料を見る際に必要な方）
★マスク着用
★検温、血圧（自宅で測定してからお越しください）
★筆記用具

◎参加費　無料

【教室の問い合わせ・連絡先】
大磯町町民福祉部福祉課高齢福祉係　☎61-4100（内線302）
【欠席時の連絡先 】
㈲ ハイライフサポート　☎044-932-8277(平日9:00～17:00)