

女性
限定

無料

託児
あり

心と体のリフレッシュ講座

腰痛

全2回

予防改善運動

令和4年 10/21 (金) 10/28 (金)

時間：13時30分～15時30分

会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)



突然、腰に激痛が走るぎっくり腰や、痛みが続く慢性腰痛など、腰痛で悩む人は多いと思います。腰痛の改善や予防の効果が期待できる体操&ストレッチを行います。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。詳しくはウェブサイトなどをご確認ください

☆対象者：女性

☆定員：30名(応募者多数の場合抽選となります)

☆託児：あり (1歳～就学前) 要予約
※申込多数の場合は事前に×切る場合があります
お昼寝用バスタオル等をご持参ください

☆応募方法：往復はがきに記入の上、郵送してください。

☆申込×日：令和4年10月7日(金)必着


☆持参物：・運動靴 ・飲み物 ・フェスタオル
・敷物(ヨガマット・バスタオルなど) ・マスク

講師

スポーツインストラクター

峯 淳子 さん

—お問合せ先—

さんかくプラザ

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

(記入例)

(返信裏)

(往信裏)

<input type="checkbox"/> 963-8876 往信 郡山市男女共同参画センター行 郡山市麓山二丁目9番1号	(この面は記入しないで下さい)	<input type="checkbox"/> 郵便番号 返信 〇自分の住所 〇自分の氏名	〇「心と体のリフレッシュ講座」 腰痛予防改善運動 〇住所・氏名・電話番号・年代 〇託児希望者(複数可) 〇お子様の氏名(ふりがな) 月齢・性別
---	-----------------	---	--

※個人情報は受付名簿作成のために使用いたします。
目的以外に使用することはありません。

新型コロナウイルス感染症拡大予防のお願い

さんかくプラザの利用にあたっては、「新しい生活様式」を踏まえ、感染拡大防止のご協力をお願い致します。

- (1) 人との間隔を空け、身体的距離の確保
- (2) 「マスクの着用」と「咳エチケット」
- (3) こまめな「手洗い」や「手指消毒」

ワクチン接種後であっても

◎当日は検温し、次の症状がある場合のご来場はご遠慮ください。

- ・当日を含め過去2週間以内に発熱
(受診や服薬等により解熱している状態も含む)
- ・呼吸器症状(咳、くしゃみ等)がある
- ・感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある