

# 心と体のリフレッシュ講座

# 腰痛 予防改善運動

全2回

令和7年 10/21(火) 10/28(火)

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)  
(〒963-8876 郡山市麓山一丁目8-4) 2階 集会室



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。

- ☆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  
お昼寝用バスタオル等をご持参ください。
- ☆応募方法：下記のリンク先からお申し込みください。



お申込みは  
こちらから

<https://forms.gle/iUj9gUYcK3bkCSeM8>

- ☆申込日：令和7年10月7日(火)まで
- ☆持参物：飲み物・フェイスタオル  
敷物(ヨガマット・バスタオルなど)
- ☆受付時間：8:30～17:15(第3日曜日は除く)  
※WEBは24時間受付  
※ご不明な点はさんかくプラザまでお問合せください。
- ☆その他：満車時は麓山サンサン駐車場をご利用ください。  
(麓山地区立体駐車場)

## 講師

スポーツインストラクター

峯 淳子 さん

さんかくプラザの最新情報はこちらから▼



WEB



LINE



facebook

## —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

☎024-924-0900

E-mail: sankaku-info@bunka-manabi.or.jp