

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3年 10/14 (木) 10/28 (木)

時間：10時～12時  
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。

### 講師

スポーツインストラクター

峯 淳子 さん

- ☆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×切日以前に×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3年9月29日(水)必着
- ☆持参物：・運動靴 ・飲み物 ・フェイスタオル  
・敷物(ヨガマット・バスタオルなど) ・マスク

### —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 郡山市男女共同参画センター行	(この面は記入しないでおく)	<input type="checkbox"/> 郵便番号 〒自分の住所 〒自分の氏名	○心と体のリフレッシュ講座「腰痛予防改善運動」 ○住所・氏名・電話番号・年代 ○託児希望者(複数可) ○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