

# 腰痛予防改善教室

～参加者募集～



腰痛に悩まされている方いませんか？

柔軟性・筋力アップなどにより腰痛の予防・改善をはかります。

(治療を目的とした教室ではありません)



期間：令和8年4月1日～令和8年7月1日 (毎週水曜日/全12回)

時間：14時30分～15時30分 (60分)

対象：60歳以上の港区民 (15名抽選)

申込方法：3Fスポーツセンターにて申込用紙に  
必要事項を記入の上、ご提出ください

申込期間：令和8年3月1日(日)～3月11日(水)

結果：3月下旬に郵送でお知らせします

※みんなと元気塾との併用はできません