



自分でできる

腰痛対策

～日常生活に潜む腰痛になりやすい姿勢や腰痛を軽減する体操について学び、はつらつとした毎日を送りましょう。～

日 時：令和4年11月29日（火）

13時30分～14時30分

場 所：平塚市福社会館 1階 集会室

講 師：中村 未希先生
（リフレッシュプラザ平塚
BODY PUMPインストラクター）



対 象：・市内在住の60歳以上の方
・障がいのある方も参加できますご相談ください。

定 員：9名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無 料

持ち物：動きやすい服装、バスタオル（ヨガマット）水、タオル

申込受付：11月4日(金)9時～18日(金)17時迄

FAX：33-6588 メール：kaikan@hiratsukasyakyo.net

FAX,メールでお申し込みの際は氏名（フリガナ）年齢、
連絡先を必ずご記入ください。

お申込・お問合せ：平塚市福社会館 平塚市追分1-43 電話：33-2333
9時～17時（日祝日を除く）

* 駐車場に限りがありますので、公共交通機関でお越しください