

無料

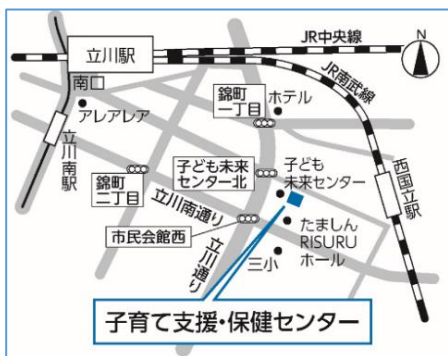
ロコモティブシンドローム予防教室

「姿勢改善から始める、 そうなる前のロコトレ」

プロ直伝!

効果的な姿勢改善でまずは肩こり・腰痛・膝痛対策から

講師 田中 咲百合 さん
(健康運動指導士)



日時 令和8年 5月22日 (金曜日)
13時30分～15時30分

対象 40～69歳までの立川市民
定員20名 (申込制 先着順)

会場 子育て支援・保健センター はぐるりん
(子ども未来センター隣、JR立川駅より徒歩13分)

4/27 (月) より 電話 または 電子申請

立川市 健康推進課 保健事業係

TEL 042-527-3272 Fax 042-521-0422

電子申請は、立川市のホームページ か 二次元コードから申請画面へ

