

今日からできるカンタン運動習慣

腰痛予防

で生活が楽しくなる!

読んで字のごとく、腰は身体の「要(かなめ)」。腰痛は、日常生活に大きな支障をきたします。

今回の市民講座は、ズバリ「腰痛予防」!

毎日簡単にできる効果的な体操を覚えて、はつらつとした生活をおくりましょう。

参加
無料

令和7年 8月22日(金)

10:00 ~ 12:00 (受付 9:30 ~)

会場: 松山市保健所 6階 大会議室

松山市萱町六丁目 30 番地 5

お申し込みフォーム▶



プログラム

1部 腰痛についての話

2部 腰痛予防の体操

※水分をご持参の上、
動きやすい服装でお越しください。

3部 個別相談 (理学療法士・管理栄養士)、
栄養測定 (ベジチェック)

講師

○株式会社クオリア 訪問看護ステーションくるみ
理学療法士 公原央智

○株式会社ウェルクル
理学療法士 杉 直征

野菜は
足りてる?
ベジチェックも
できます。

手のひらで野菜摂取
レベルをチェックで
きます。

お申し込み期間 7月15日(火)
~ 7月31日(木)

お電話または右上のフォームよりお申し込みください。

定員

50 名程度 (先着順)

お申し込み先

株式会社ウェルクル

☎0120-139-727

受付時間

平日 09:00~17:00

お問い合わせ先

松山市 保険給付・年金課

☎089-948-6375