



千歳リハビリ大学 健康教室 第1クール

腰曲がり予防教室



日時：①5月16日 ②6月13日 ③7月11日
17:00 ~ 19:00

定員：先着20名 会費：無料

場所：千歳リハビリ大学 大講堂

内容：からだの測定と運動



* 10日前から当日までに、37.5度以上の発熱等の体調不良がある方は、参加をお控えください。



北海道千歳リハビリテーション大学



腰曲がり予防教室

年齢やコロナ禍における運動不足、座りすぎによって、背中が丸くなったなど姿勢の変化を感じていませんか？

今回の健康増進教室では、腰曲がりの予防を目的に、専用機器を用いて背骨のゆがみを測定します。

そして、姿勢維持や改善に必要な運動、生活習慣についてアドバイスいたします！

開催日時	1回目 5月16日(月) 17:00~19:00 2回目 6月13日(月) 17:00~19:00 3回目 7月11日(月) 17:00~19:00 ※一度のお申し込みで、3回全ての参加となります。
開催場所	北海道千歳リハビリテーション大学 大講堂 (千歳市里美2丁目10番)
募集人数	20名
参加費	無料
持ち物	上靴(運動靴)、タオル
申込方法	電話又はホームページからお申し込みください TEL 0123-28-5331(総務課)

- コロナの感染状況により、中止する場合がございます。
- 10日前から当日までに、37.5度以上の発熱等の体調不良がある方は、参加をお控えください。
- コロナ対策のため人数制限を設けています。
- 定員を超えるお申し込みがあった場合は、初めて参加なさる方、申し込みの早い方を優先し、より多くの方にご参加いただけるよう本学にて調整させていただきます。どうぞご了承ください。

