

# 腰痛予防教室

**効果に年齢は関係ありません！**

普段から実施できる運動や  
ストレッチをお伝えします！  
腰痛は発症すると多くの方が  
長期的な症状となります。  
日常生活を健康に楽しく送れるよう  
定期的に体を動かす習慣を  
身につけましょう！



※現在治療中の方や症状が表れている方などは安全を考慮し、  
参加をお断りする場合があります。

※こちらは予防を目的とした教室です。  
医療行為は一切行いません。

## 詳細

◆日時：6月26日(金) 13:00～13:40

◆場所：箕面第二総合運動場

◆定員：10名

トレーニングルーム

◆対象：どなたでも  
ご参加いただけます

◆料金：500円

◆持ち物：動きやすい服装、タオル、

飲み物

施設HP ▶▶



お問い合わせは、お電話または受付窓口で承ります。  
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします。



箕面市立第二総合運動場

TEL：072-729-4558

〒562-0026 大阪府箕面市外院1-2-3

●営業時間 9:00～21:00

●休館日

・年末年始

・毎月第4木曜日