

60歳からの腰痛予防教室

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：木曜日 14:10-14:50
- ◆場 所：出雲だんだんとまとアリーナ
会議室
- ◆料 金：1回/1,200円
月謝/4,000円 ※変動あり
- ◆持ち物：動きやすい服装、タオル、
飲み物（フタ付き）

- ◆定 員：5名
- ◆対 象：60歳以上

講師紹介

永井 千沙斗

○理学療法士○

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。

施設HP▶▶



出雲だんだんとまとアリーナ
TEL：0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

- 営業時間 9:00～22:00
- 休館日
 - ・年末年始(12月30日～1月2日)
 - ・隔月（奇数月）第3水曜日
（祝日の場合は翌日）