

背骨コンディショニング教室へのお誘い

町では、「背骨コンディショニング教室」の参加者を募集しています。背骨コンディショニングとは背骨の歪みを体操にて改善することによって、腰痛、肩こり、五十肩などの症状の改善・緩和を目指していくものです。この教室では、自分の筋肉の状態や痛みの程度に合わせて、教室だけでなく家でもできるストレッチや体操を実施します。「肩や腰が痛い。」等の自覚症状が出始めた方は、是非参加ください。

1.内 容 背骨コンディショニング

2.対象者 65 歳～80 歳で肩こりや腰痛がある方(定員 15 名)
(80 歳以上の方は個別相談させていただきます)
※前年度参加された方は対象外となります。

3.日 程 令和 7 年 5 月 30 日～令和 7 年 11 月 7 日(全 20 回)
毎週金曜日 13 時～14 時 30 分(1 回 90 分)
※日時は裏面をご覧ください。

4.場 所 松川町役場 2 階中会議室

5.講 師 中塚 裕佳理先生(背骨コンディショニングインストラクター)

6.参加費 参加費 3,000 円(年間)

7.道具代 仙骨枕(2,000 円)、トレーニングチューブ(2,500 円)
※参加費と道具代合わせて 7,500 円を教室初日に集金しますので、お釣りのないようにご用意ください。

8.持ち物 飲み物、長めのスポーツタオル、運動しやすい服装
ヨガマット

9.申込み 申込書にご記入のうえ、役場保健福祉課窓口へ提出いただくか、保健
予防係(36-7034)までご連絡ください。

膝や肩の痛みが出て来た方、
参加をしてみませんか？



申込〆切 令和 7 年 5 月 16 日(金)

お問い合わせ

松川町役場 保健福祉課 保健予防係
担当：志水
電話：0265-36-7034(直通)

切り取り

「背骨コンディショニング教室」参加申し込み用紙

氏名		生年月日	年 月 日
住所	松川町	電話番号 (携帯電話)	

○日時詳細

日にち	時間	日にち	時間
5月30日(金)初回	13時～15時	6月 6日(金)	13時～14時30分
6月13日(金)	13時～14時30分	6月20日(金)	13時～14時30分
7月 4日(金)	13時～14時30分	7月11日(金)	13時～14時30分
7月18日(金)	13時～14時30分	7月25日(金)	13時～14時30分
8月 1日(金)	13時～14時30分	8月 8日(金)	13時～14時30分
8月22日(金)	13時～14時30分	9月 5日(金)	13時～14時30分
9月12日(金)	13時～14時30分	9月19日(金)	13時～14時30分
10月3日(金)	13時～14時30分	10月10日(金)	13時～14時30分
10月17日(金)	13時～14時30分	10月24日(金)	13時～14時30分
10月31日(金)	13時～14時30分	11月 7日(金)最終	13時～15時

初回5月30日と最終日11月7日に姿勢の評価を行います。両日とも15時終了予定です。