

ライフスタイルメンテナンスで  
ハイクオリティライフ！

## 参加者大募集!!

# ライフアッププロジェクト 生活スタイルを極めよう！

## ～簡単エクササイズで腰痛知らず～

- 期日：平成30年10月27日(土)
- 時間：午後2時から午後3時
- 場所：富山県総合体育センター 小アリーナ

### ■内容

- >腰痛の基礎知識
- >腰痛予防のためのストレッチと筋力トレーニング
- >腰痛改善のためのストレッチとエクササイズ

- 参加対象：腰痛予防や腰痛改善に興味のある方
- 参加料：1人1,000円(当日受付にて徴収します)

「バスタオル」と「動きやすい服装」をご持参ください

### ■指導者

- >西田由香(西能みなみ病院 理学療法士)
- >前田友幸(みどり苑 理学療法士)

### ■申込先と問い合わせ

- >富山県総合体育センター(担当:加藤)
- 富山市秋ヶ島183 TEL(076)429-5455 FAX(076)429-4163

【申込締め切り】10月20日(月)

申込用紙を直接体育センターへお持ちいただくか電話またはFAXでお申し込みください

- 主催：富山県総合体育センター
- 共催：医療法人財団五省会 西能病院