

腰痛・ひざ痛を改善してみませんか

～その痛み、姿勢や歩き方が原因かも～

意識して体を動かしていないと、年齢を重ねるにつれ体が硬くなっていくように感じませんか。普段の生活の中の何気ない動作の中でできるストレッチ、また姿勢の保ち方や疲れにくい歩き方など、この機会に触れてみませんか。続けていくと腰痛・ひざ痛の予防や改善効果が実感できると思います。

【講師】黒田 恵美子 氏（健康運動指導士）

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事

東海大学医学部客員教授 他

生活習慣病、介護、※ロコモの予防改善を中心に病院や自治体などで健康寿命延伸のための身体活動の運動の必要性を啓蒙し運動弱者を支援する講演や運動指導を行っている。

※移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称



日時	令和 6年3月8日(金) 午後6時から午後7時30分まで
会場	京浜島勤労者厚生会館 大会議室・サークル室
対象	京浜島及び近隣の勤労者の方
定員	20名(先着順)
その他	(1)動きやすい服装でお願いします。 (更衣室はあります。) (2)タオル・室内履きをご用意ください。

セミナー内容・参加申込書は裏面をごらんください

セミナー内容

- 【座学】健康維持管理、腰痛・肩こり予防等のための姿勢・歩き方の知識（座ったままでもできるストレッチ等実践含）を得る。
- 【実践】座学で得た知識（効果的な歩き方・ストレッチ等）を実際に体験して、歩き方のコツを身に着ける。

お申込み

電話またはFAXあるいは右のQRコードからお申し込みください。

電話：03-3790-2491



腰痛・ひざ痛を改善してみませんか！
～その痛み、姿勢や歩き方が原因かも～

参加申込書 FAX：03-3790-0445

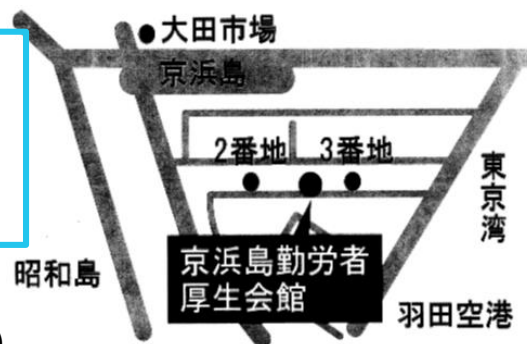
会社名	
お名前	
連絡先	

申込情報のお取り扱いについて：お申込みの際にいただいた情報は、公益財団法人東京都中小企業振興公社京浜島勤労者厚生会館事業の運営目的のみに使用し、他の目的では使用いたしません。当社の「個人情報の保護に関する要綱」に基づき管理しております。 〒143-0003 東京都大田区京浜島2-9-1

会場地図

感染症拡大防止のため、手指消毒・マスクの着用をお願いいたします。また、風邪症状や倦怠感等体調が優れない場合は、受講をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス・インフルエンザ等感染症の状況や天災等による交通機関の運行状況により、開催を中止する場合があります。



主催：(公財)東京都中小企業振興公社
京浜島勤労者厚生会館（ほっとプレイス京浜島）

問合せ先：京浜島勤労者厚生会館 セミナー担当
03-3790-2491

- ・JR京浜東北線「大森駅」東口
- ・東バスターミナル5番乗り場から京浜島循環バス「京浜島2番地」「京浜島3番地」下車徒歩2分