わたしたちの対処法レッスン会（腰痛編）

第１回

日時：令和8年10月　9日（金）　14時から

場所：成東中央公民館 3 階講堂

内　容

・健康になる就労プロジェクトとは

・対処法レッスン会について

（レッスンマスター渡邉いずみ会員）

・参加者自己紹介タイム「わたしと腰痛」

・腰痛のメカニズムについて

・実践「これだけ体操「美ポジウォーキング」

・陣内先生へ相談コーナー（オンライン）

・2 週間後の目標設定







第２回

日時：令和8年10月 23 日（金）　14時から

場所：松尾 IT 保健福祉センター多目的室

内　容

・わたしの対処法（2 週間）の紹介を各自から

・おさらい「これだけ体操」「美ポジウォーキング」

・陣内先生へ感想コーナー（オンライン）








レッスン会に参加した皆さんからは、2 週間の対処法を行ったことで腰痛の改善が見られ「参加して良かった」との多くの声が聞かれました！