

らくらく健康講座 腰編

- 日程：平成30年1月17日（水）
1月24日（水）
1月31日（水）

■時間：14:00～15:00

■講師：善衆会病院 理学療法士

■定員：30名（参加費無料）

■会場：城南公民館（1階 ホール）

■内容：腰痛予防の運動を行います。

身体を動かした時に腰が痛い、以前腰に痛みがあり再発を予防したい、この先腰を痛めないか心配…そんな方にオススメの講座です。
(安静時に常時痛みがある方の参加はお控えください)



3回連続講座です。お申し込みは3回連続受講できる方とさせていただいておりますので、ご理解のほどお願い申し上げます。

お申込み先：善衆会病院 健康講座担当 TEL027-261-5410（月～金/9:00～17:00）

※必ず電話申し込みの上ご参加ください。定員になり次第、締め切らせていただきます。