

てくポ対象です！

ゆぎ保健室

教えて!! 腰痛予防



日時: 2月13日(金) 10:00~11:30

場所: 由木中央市民センター2階

会議室1・2・3 (下柚木2-10-6)

講師: 清智会記念病院 理学療法士

事前申込制: 定員30名



腰痛の原因を学んだり、腰痛予防のストレッチを行います♪
いすに座ってできる体操です。
ゆったりとお茶を飲みながら一緒に楽しい時間をすごしませんか？

お申込は、

☎ 042-679-1114 まで

【主催】八王子市高齢者あんしん相談センター由木
【協力】清智会記念病院 リハビリテーション部

Cafe de
ゆぎ保健室



どうぞお気軽に

お越しください♪