

腰痛・膝痛予防 教室

参加
無料

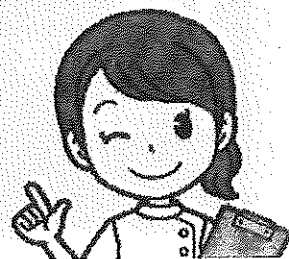
参
加
募
集
!

腰痛・膝痛を予防し、健康な毎日を通しましょう！

- ◆ 日 程 令和4年 9月 8日・22日、10月6日・20日
11月10日・17日、12月8日・22日
(全て木曜日)
- ◆ 時 間 午前10時～11時30分
- ◆ 会 場 千代田町総合保健福祉センター
- ◆ 対 象 65歳以上の方 (先着20名)
- ◆ 内 容 理学療法士による 腰痛・膝痛予防体操等
- ◆ 申 込 令和4年 8月17日(水)～9月2日(金)
千代田町地域包括支援センター
☎ 86-7000

✿ 持ち物等

- ・水筒(水分補給用飲み物)
- ・マスク着用
- ・お出かけ前の体温測定



講師 理学療法士

千代田町地域包括支援センター(総合保健福祉センター内)
☎ 86-7000

