

膝と腰の痛みを改善するための

お話と体操

昨年度、好評をいただいた「膝と腰の痛み」に関する講演会を、今年も開催いたします。

ふだん何気なくおこなっている動作のなかで、膝痛や腰痛を予防するために注意したいポイントや、それらの痛みを改善するために日常的に行なえる簡単な体操についてお話していただきますので、お悩みの方はぜひご来場ください。

日時：2016年10月6日（木）

14:00 ~ 15:00

場所：香川公民館 講義室

※講師には、湘南藤沢徳洲会病院より、理学療法士の先生をお招きします。



お問い合わせ先 ☎0467-52-7786 (三輪)

主催 : 湘北地区社会福祉協議会

共催 : 湘北地区民生児童委員協議会