

中央公民館文化祭

健康寿命をのばそう！！

肩こり・腰痛 出張！体操教室



肩のこり、腰の痛みなどの
仕組みや予防法をご紹介！
お気軽にご参加ください！！

医療従事者が教える！

高洲整形外科の
理学療法士が
対応致します

日時 10月6日(日) 10:00～

会場 浦安市中央公民館 3階 第2会議室 (浦安市猫実4-18-1)

第1部

肩こりの原因とは
予防法について
午前:10:00～11:30

腰痛の原因とは
予防法について
午前:11:40～13:00

第2部

肩こりの原因とは
予防法について
午後:13:00～14:30

腰痛の原因とは
予防法について
午後:14:30～16:00

相談コーナー

参加者による
お悩み相談
各時間帯
随時受付中



お問い合わせ

TEL 047-351-2638

申込 当日直接

対象 どなたでも

主催:浦安中央公民館