

腰痛・転倒予防の 健康教室

R7



in はまちゃん
体操くらぶ

日本財団 在宅看護センター横浜
訪問看護ステーション戸塚
理学療法士 星野裕貴 講師

10月 22日(水)
10:00～11:00

**座って行うストレッチと運動で、
腰の痛みをやわら
げ、スムーズに動
ける身体にしま
しょう！**

舞岡柏尾地域ケアプラザ内 多目的ホール
地域関係なくどなたでもどうぞ
参加費：無料
動きやすい服装で
飲み物をお持ちください。

お申し込み
お問い合わせ

お申込ない方もお気軽にお越しください

横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ **045-827-0371**