

申込受付中！

腰痛・ひざ痛 予防講座



日時：令和6年9月11日（水）

時間：13：30～14：30

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事

健康運動指導士 黒田 恵美子 先生

定員：25名

参加費：無料

持ち物：飲み物、内履き



腰痛・ひざ痛でお悩みの方…
正しい姿勢や悪化しないための対策など
楽しく学びながら
身体を動かす内容となっています。

皆さまの参加をお待ちしています！



《お申し込み・お問い合わせ》

いずみ野地域ケアプラザ 電話045（800）0322