

8月22日より
受付開始!

腰痛・ひざ痛 予防講座

日時：令和5年9月22日（金）

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・ひざ痛について
原因や悪化しないために対策など
予防のポイントを楽しく学びながら
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