



腰痛・ひざ痛 予防講座



日時：令和8年9月24日（木）

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：タオル、飲み物、内履き

動きやすい格好



腰痛やひざ痛でお悩みの方…
痛みが悪化しないための対策
正しい姿勢や動きなど
楽しく学びながら身体を動かします！

皆さまのご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