

介護者教室

介護者のための腰痛

肩こり予防体操



日時: 平成30年11月10日(土)

午後2:00~4:00(受付開始 午後1:45~)

講師: 小澤 あゆみ (理学療法士)

内容:

- ・腰痛体操 (実技)
- ・肩こり体操 (実技)
- ・資料の説明 (質疑応答)

場所: 光が丘区民センター 5F 集会室1

持ち物: 筆記用具 汗拭きタオル

問合せ: 練馬区光が丘2-9-6 区民センター3F

(電話)5997-7706 横川 武史

受講料: 無料 動きやすい服装でお越しください。

※みなさまふるってご参加下さい！お待ちしております！

