

腰痛予防講座 パート①

腰の痛みを予防する座学と体操を行います。

腰痛がある方、予防したい方も参加できる内容です。

痛みの予防と緩和をしませんか。

「腰痛予防」の内容を、①と②に分けて行います。

日 時: 2月18日(水)

13:30~14:30



場 所: 1階 大広間

定 員: 先着40名(申込制)

内 容: 腰痛についての座学と体操

持 物: 動きやすい服装、タオル、

飲み物

申 込: 1月20日(火)~

定員になり次第終了



講 師: SBC東京医療大学

健康科学部 理学療法学科

兎澤 良輔 先生

