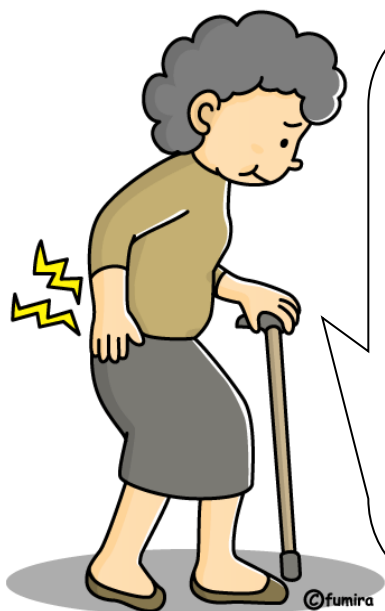


# 「腰痛対策」講習会 開催のお知らせ！

～腰痛でお悩みの方、つまずきやすい方、  
無料で指導致します。この機会に是非ご参加ください～



腰痛にならない座り方、立ち方、  
日常動作など、日頃から気を付  
けるポイントをお教えします。  
また、歩行測定器を使って歩き  
方のチェックをします。ご自分の  
歩き方のクセを知っていただき、  
つまずき、転倒予防のアドバイ  
スを致します。参加費は無料です。  
お気軽にご参加下さい。

日時：11月28日(土) 定員各20名

①10:30～12:00(午前の部)

②14:00～15:30(午後の部)

場所：二宮町公民館 参加費：無料

主催：からだ回復センター湘南

※参加申込み、お問い合わせは…

0463-80-5141 迄お気軽にどうぞ！