

理学療法士から学ぶ！健康講座





寒さに負けない体づくり



～ほぐして温め！冬を乗り切ろう～

カチコチの体では、体がスムーズに動かず**転倒リスク**も高まります。この講座では、自分の体をほぐすところからスタート！
冬を乗り切ったあと、**元気**に春を迎えられるよう、お家で簡単に「**ながら**」で出来る体操をゆるやかに行っていきます。

日時	11月18日、25日 12月2日、9日（金） 10：00～11：30	
場所	今泉さわやかセンター 大広間	
対象	市内在住の60歳以上の方	
定員	20名	
講師	(株)モノ・ウェルビーイング 理学療法士 望月 純 氏	
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは 電話で（45）4611	
受付開始	11月1日（火）	

