


## 理学療法士から学ぶ！健康講座

～今から始める！



腰痛・膝痛にならない体づくり～

「なぜ腰痛や膝痛になるの？」「どうすればよくなるの？」「痛くなった時はまずどうしたらいいか？」そんな疑問を、運動を通して解決していきます。  
いつまでも**元気**に**自分らしく**生きていくために！今から腰痛・膝痛の予防&再発予防を始めませんか？

日時	6月17日、24日 7月1日、8日、15日、22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 <sup>①</sup> <sup>②</sup> 
定員	20名
講師	(株)モノ・ウェルビーイング 理学療法士 富樫 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	6月1日（水）





