

まちの保健室とは、

成田富里徳洲会病院と三里塚CCが

共催する取り組みです。

一緒に健康について学び・考え、

「健康寿命」を伸ばしていく

ことを目的としています。

まちの 保健室

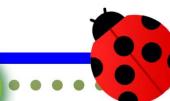
in 三里塚CC

開催日

9月6日(金)
14:30~15:30

14:00から受付を始めます

場所：三里塚コミュニティセンター・多目的ホール



さあ、はじめよう！腰痛たいそう
～自宅でも簡単に実践できる！～

「持病」だからと、あきらめていませんか？

腰痛は2本足で立って歩く人間の宿命。常に重力にさらされた背骨の悲鳴が腰痛なのです。しかし、簡単な体操で驚くほど改善される病気もあります。この機会に **Let's try!**

当日は自宅でも簡単にできる体操をお伝えします。動きやすい服装でご参加ください。



今回のテーマ

定員 20名・無料

定員制ですので、お早めに受付
窓口・電話でお申し込みください。

— 講師 —

成田富里徳洲会病院
リハビリテーション科
理学療法士 斎藤 剛史



主催・申込先 成田市 三里塚コミュニティセンター

成田市三里塚2番地

TEL: 0476-40-4880 FAX: 0476-40-4895