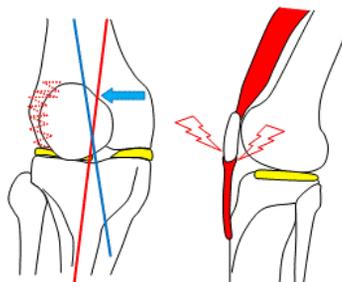




健康セミナー

『痛みに対する運動の効果』 ～膝や腰は動いて改善～



●膝や腰の痛みは日常生活にも影響が出るくらいやっかいなものです。ただ、だからと言って、安静にしているよりも、運動を行う事でかなりの改善が期待出来ます。そのためにも、正しい知識を学びましょう。

日時：2021年11月30日（火）10：00～12：00

定員：13名（予約制）※参加無料

場所：地区センター 会議室

予約：11月9日（火）10：00～来館又は電話（来館優先）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・ラクティブマスタートレーナー
- ・一般社団法人100年健康アドバイザー協会 理事

※オステオパシー療法士
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員