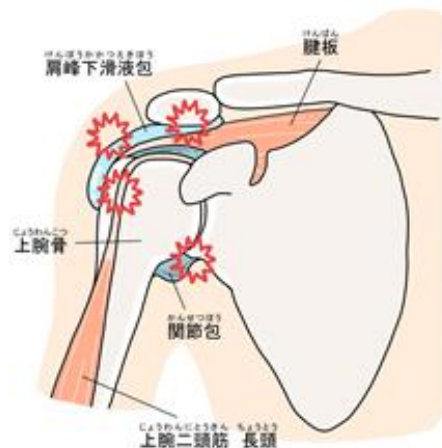


健康セミナー

『四十・五十肩改善法』

～肩関節周囲炎の理解～



●いつの間にか肩が痛くなり、腕を上げたり後ろに回す事が困難になる、俗に言う「四十肩・五十肩」ですが、日々のケアと共に早めの対処をすれば改善の可能性があります。正しい知識と効果的な運動を学びましょう！

日時：2023年8月29日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費 200円

場所：地区センター 会議室

予約：8月1日（火） 10：00～来館・電話（数日以内に支払）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急スポーツオアシス
健康ソリューション（近畿）
ラクティブマスタートレーナー

※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