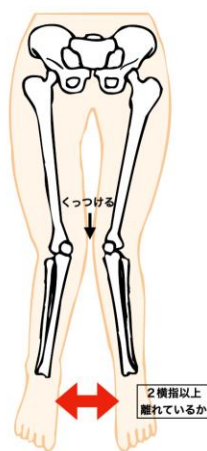


健康セミナー

『膝を守る立ち方・歩き方』 ～スムーズな重心移動の為に～



- 日々健康の為に『ウォーキング』をされている方も多いかと思いますが、ウォーキングは手軽に始められる健康法ですが、歩き方を間違えると慢性的な膝の疾患に繋がります。
- 普段の立ち方も含め膝を痛めない方法をマスターしましょう。

日時：2024年5月28日（火）9：30～11：30

定員：18名（予約制） 参加費：300円

場所：地区センター 会議室

予約：5月7日（火）9：30～来館又は電話（来館優先）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・ 東急不動産株式会社
ヘルスケア事業部 エキスパート

※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