

健康セミナー

『寒さからくる痛み対策』

～痛みと上手く付き合うには？～



- 寒さから膝や腰が痛くなったりするケースも多いのではないのでしょうか？
- 安静にしたい気持ちも解りますが、動かす事で解消出来る事も沢山あります。一緒に学んでみましょう！

日時：2026年2月17日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加料 300円

場所：地区センター 会議室

予約：予約：1月27日（火） 9：30～ 来館 or 電話
（来館優先／電話の場合は、数日以内に支払い）



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急不動産株式会社ヘルケア事業部
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