2025年度 指定管理者 一般社団法人 若葉台まちづくりセンター 横浜市若葉台地区センター 旭区若葉台3-4-2 921-2213

目コミロコミ

## 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 でしょうか?

●安静にしてい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