

健康セミナー

『腰を守る姿勢と運動』

～痛みを軽減する事は可能～



●「椎間板ヘルニア」や「脊柱管狭窄症」は手術しかないと思われていましたが、適切な運動を行い、日常生活での姿勢に注意する事で症状を出にくくする事が可能です。原因と対処法を学びましょう！

日時：2026年11月17日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費：300円

場所：地区センター 会議室

予約：10月27日（火） 9：30～来館または電話（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
- ・健康ソリューションマネージャー

※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