

人気のセミナー再開催！！
前回お申し込みできなかった方、
チャンスです。

プロが教える

「腰痛・肩こり予防セミナー」



◇ぎっくり腰を何度も繰り返して不安がある

◇慢性腰痛や肩こりを改善したい

こんなお悩みのある方、ぜひご参加ください

このセミナーでは、身体の専門家（理学療法士）が、
腰痛・肩こりを改善し、再発を予防する具体的な方法をお伝えします。

【日 時】① 10月 6日（月）

② 10月24日（金）

このセミナーは
一回完結です。
お気軽にご参加
ください！

いずれの日にも午後1時30分～午後4時

【講 師】 室賀 祥樹先生（群馬県理学療法士連盟会長）

【会 場】 高齢者福祉なんでも相談センター

【申込み】 電話予約か直接来所して予約

（定休日：火曜、祝日、年末年始）

電話：027-329-7070

【定 員】 いずれの日にも 先着6人

【対 象】 市内在住で、医師による運動制限のない
65歳以上の人

【費 用】 無料

【持ち物】 筆記用具・フェイスタオル・飲み物
動きやすい服装・運動靴

