

股関節周りのストレッチ

～理学療法士から学ぶ、元気に歩くためのコツ～

ストレッチの効果



腰痛予防・軽減



スムーズな
歩行



血行促進・
むくみ改善

こんな方に適しています



✔ 最近腰や膝が痛い



✔ 足が上がりにくい



もっと元気に動きたい

こんな方に適しています

開催日時 (いずれも1日で完結)

ご都合の良い日を選んでお申し込みください。

6/8日 (月)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

6/26日 (金)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

7/13日 (月)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

7/24日 (金)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

8/10日 (月)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

8/28日 (金)

午後1時30分～午後4時
定員 各日先着6名

講師・会場案内

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
(連雀町110番地)

参加費無料

お申し込み・お問い合わせ

5月14日 (木) から受付開始
電話または直接来所して予約

☎ 027-329-7070

休館日：火曜、祝日、年末年始

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

持ち物



筆記用具・フェイスタオル・飲み物

※動きやすい服装・靴でお越しください