

第29回アテナ・ミネルワ健康講座

自宅で出来る腰痛体操

腰痛を経験された方は多くいらっしゃると思います。今回の健康講座では、身体をつながりを通して、普段から気をつけたらいいことや自宅で出来る体操をお話し、皆さんと一緒に体験できればと思います。少しでも腰が楽になり、日常生活が過ごせるように一緒に学んでみませんか。この機会に是非お友達を誘ってお気軽にご参加下さい。

日時：平成24年5月17日（木）PM 2:00~3:00
場所：老人保健施設ミネルワ 1階ロビー
講演：身体をつながりと腰痛予防について

参加無料!



[講師] 老人保健施設ミネルワ
作業療法士 松田 忠仁 氏

[内容] ・身体をつながりについて
・腰痛について、普段から気をつける事
・自宅で出来る体操など

対象者：中高年の方

動きやすい格好でご参加下さい。

事前にお申し込みください。

※アテナ、フォーライフミネルワからは無料送迎バスが出ます。

(13:10 発 15:30 着予定)



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ

Tel089-907-1611 (担当：椎屋)
Tel089-972-3040 (担当：竹村)
Tel089-972-8080 (担当：三好)