

正しい姿勢し せ いで立とう講座

正しい姿勢は、腰痛や肩こりの予防、また、内臓にも良い効果があります。
正しい姿勢、正しい立ち方を学んでみませんか。
ご家庭で出来る簡単な方法を、ストレッチを交えてご紹介いたします。

日時 平成28年12月 8日（木） 13時30分～16時

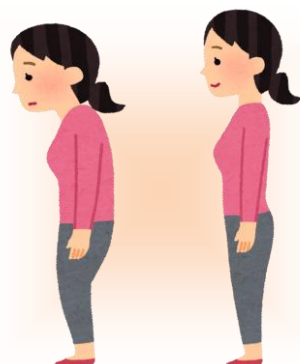
講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 2階 会議室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料（動きやすい服装）

申込方法 11月18日（金）から緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。 電話 985-6323



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘
住所 横浜市緑区十日市場町825-1
電話 985-6323
担当 野村