

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