

# 正しい姿勢で立とう講座

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29年3月9日(木) 13時30分~16時

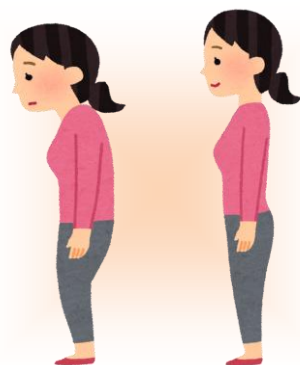
講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

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 2月8日(水)から先着順 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