

# 健康講座 首こり・肩こり・血流改善

首のこりは、肩こりや痛み、血行不良を及ぼすと言われています。  
逆にさまざまな原因で首の痛みが起こることがあります。  
とてもデリケートな首について学んでみませんか。

- 日時 平成30年12月12日（水） 13時30分～16時  
講師 佐藤 猛 先生  
十日市場整形外科内科医院副院長、あいごり整形外科星が丘院理事  
会場 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 機能回復訓練室  
対象 横浜市在住の60歳以上30名 先着順  
参加料 無料（動きやすい服装でお越しください）  
申込方法 11月13日（火）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 045-985-6323



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  
開館時間 午前9時～午後5時  
(受付は午後4時45分まで)  
休 館 日 毎月第3月曜日  
担当 野村