

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31年3月13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 2月12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