

2024年度 第2回 体操教室

テーマ

『腰痛予防のための かんたんエクササイズ』

内容：◆腰痛の種類・仕組みについて話します！
◆今日からできる腰痛予防体操を教えます！

こんな方にオススメ！

- ◎腰を痛めることが多い
 - ◎腰痛を予防したい
 - ◎自分の腰痛に効く体操を知りたい
- など

講師

PT 西田 祐規

- ◇資格
- ・理学療法士

日時 2024年7月31日（水）
13:30～14:00

料金 500円/回
※初回参加に限り無料

場所 当院リハビリ室

持ち物 動きやすい服装、飲み物

定員 5名

申込方法 電話申込または直接スタッフ
までお声掛け下さい

対象 どなたでもご参加頂けます※

TEL. 077-572-8650

※急性腰痛の方は対象外とさせていただきます。
分からない場合はスタッフにご相談下さい。