

東所沢病院 地域講演会

腰痛体操・ストレッチ

〜今日からできる体操・ストレッチ〜

現在、日本人の2800万人の人が腰痛で苦しんでいると言われています。

「腰痛がなければもっと楽に動けるのに……。」
そう思う方は沢山いらっしゃると思います。
そこで、ご自宅でも簡単にできる腰痛体操やストレッチをご紹介しますと思います。

講師 粕谷 透 (理学療法士)

お気軽にご参加ください。

日付 2016年6月18日 (土)

14:00開始

場所 1階ロビー

■お問い合わせ：TEL 04-2944-2390
(東所沢病院医事課)



医療法人社団東光会

東所沢病院

〒359-0013 埼玉県所沢市城 435 番地 1 号

TEL 04-2944-2390 FAX 04-2944-5236

ホームページ

<http://www.h-tokoro.jp/>

※当日撮影した写真は、当施設ホームページや広報誌にて掲載しますのであらかじめご了承下さい。
個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮致します。