

リハビリテーションの専門家に学ぶ!



腰痛・肩こり教室 ～自宅での注意・改善方法～

腰や肩の痛み。減らしたいし改善したい!

だけど体操をしすぎて逆に痛めたという話を聞いたこともあって・・・という方。

リハビリテーションの専門家が優しく丁寧に教えてくださいます。

日 時：平成26年9月 5日 (金)

12時30分～13時30分 (開場12時20分～)

場 所：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：戸塚共立第2病院 リハビリテーション科 入野 宏美

内 容：腰痛・肩こりについて

～自宅での注意と改善方法～

人 数：20名 (先着順)

申込日：8月20日 10時より電話にて

申込は：上倉田地域ケアプラザまで

045 (865) 5700



共催：医療法人 横浜柏堤会

戸塚共立第2病院

上倉田地区社会福祉協議会

上倉田地域ケアプラザ



会場案内図

