

らくらく体操で痛み改善!!



現在、日本人の5人に1人が腰・膝・肩などの痛み悩まされているといわれています。その痛みの予防と改善には、良い姿勢を意識し、快適に運動して筋力を低下させないこと。そして、血液の循環を改善し、疲労を速やかに回復することが大切です。そのために、今回日常生活で気軽に取り組める運動を紹介します。どなたでも続けられる簡単な体操ですので、気軽に御参加ください。らくらく体操で痛みのないイキイキとした毎日を送りましょう。

日時 / **10月27日(金) 午後1:00 ~ 2:00**

場所 / **有隣病院内 1階ホール**

参加費無料

- 講師 理学療法士
- お問い合わせ
総務課 tel. 3482-3611

- 申し込み方法
事前申し込み不要、当日直接会場にお越しください。