

志段味地区会館

公開講座のご案内

日時：平成30年1月30日（火）
14:00～15:00

場所：志段味地区会館 集会室

入場無料

先着60名

申込み：随時

お電話（736-4767）

または窓口にて受付

内容

演題

『腰痛体操と肩痛体操』

～日常生活でできる予防法～

● 講師 三雲 愛子

名古屋徳洲会総合病院

看護師／副主任

日本人の約8割が腰痛や肩の痛みの経験者だと言われています。慢性的な腰の痛みや肩の痛みはつらいですよ。薬に頼るばかりでなく、なにか自分でもできることはないかな？家庭でできる簡単な予防体操のことをお話しします。



お問合せ：名古屋徳洲会総合病院 TEL：0568-51-8711

共催：志段味地区会館