

# 腰痛・肩こり解消！

## 健康体操教室



全3回コース

令和5年3月2日（木） ① 腰痛のはなし・体操の学習

令和5年3月9日（木） ② 肩こりのはなし・体操の学習

令和5年3月23日（木） ③ 日常動作・家庭内療法の学習



会 場

西学習センター 研修室1

講 師

福島整体院 本田 博 先生

対 象

主に西地区にお住まいの方 10名(先着順)

参加費

無料

持ち物

筆記用具、上履き、動きやすい服装、  
ヨガマット(大きめのバスタオル等でも可)、飲み物、マスク

お申込み

2月22日(水)までに西学習センターへ(電話可)



※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止とすることもあります。

※当日、発熱、風邪症状等がある場合は、ご欠席ください。