

令和7年度
第2回

元気でハッピー!

～いきいきエンジョイ教室～



テーマ：『痛みの予防・悪化防止』

日々の生活の中で感じる腰痛、膝の違和感などの痛み…。それらを未然に防ぐために、または悪化させないためには、どんなことをしたらよいのでしょうか。

ケガや病気の方の身体を動かす力を助ける専門家である理学療法士を講師にお招きし、痛みを予防、悪化させないための体づくりについて楽しく学びましょう。お一人でも、友人やご近所の方とでも、どなたでもお気軽にご参加ください!

とき 令和8年3月19日(木)

13:30～15:00

参加無料
事前申込制

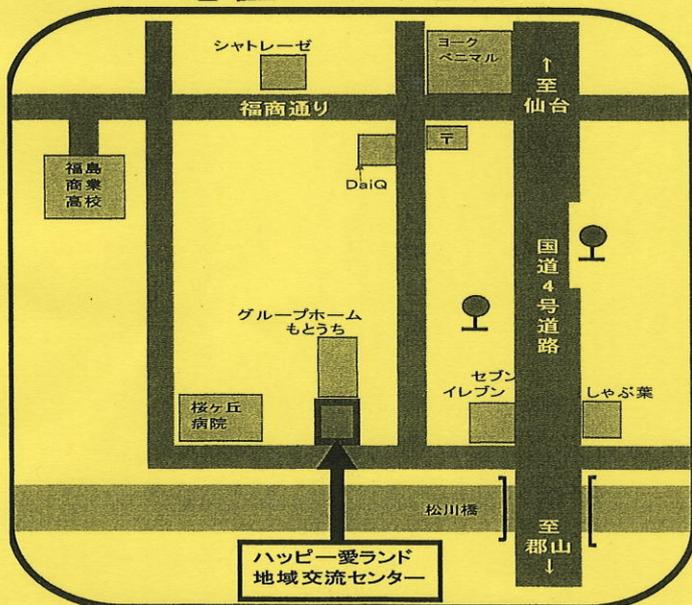
ところ ハッピー愛ランド地域交流センター

(※駐車場要相談。公共交通機関の利用をご協力ください)

講師 理学療法士 (福島市より派遣)

定員 15名程度

《 地図・アクセス 》



住所：福島市本内西河原5-76

(最寄りバス停：福島交通 上本内)

❁ 申し込み・お問い合わせ先 ❁

北信西地域包括支援センター

024-552-5544

《営業時間》

月曜日～土曜日 * 8:30～17:30

(* 祝祭日も開所しています)

※日曜日は定休となります。

