

第5期 蒲原健康講座

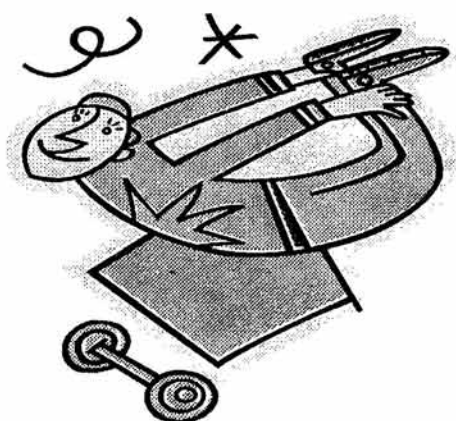
第5課【肩こり・腰痛のしくみと予防】

「私の肩こりは仕事のし過ぎ」「近頃腰が痛くて困ってしまう。」などの声を聞く機会がふえました。

また、年を重ねるにしたがって「老化だから腰痛も仕方がない。」というあきらめの声もあります。

しかし、肩こり・腰痛のしくみをしっかり勉強すると、肩こり・腰痛を和らげる方法があることがわかります。

今回は、この道の専門家をまねき、肩こり・腰痛予防の体操も実際に行いながら楽しく学習したいと思います。ご期待ください。



日時 11月7日(水) 午後2時30分～

会場 蒲原診療所 1階待合室

講師 今野 亮子先生(柳原リハビリテーション病院・理学療法士)

看護師 募集!! (常勤・パート)

足立区東和 3-4-15

蒲原診療所

電話 03-3605-5594

まずお電話してください。お待ちしております。



資料代 200円 当日ご持参ください。