

レイクタウン整形外科病院 みんなで健康教室

先着順

参加者募集! (定員30名)

第5回 腰の痛み

荷物を持つと前かがみになった時
持ち上げた時に痛みがでませんか! ?
年だからしかたがないと言われた方
腰の痛みで悩んでいる方



ぜひご参加ください!

学ぶ

なんで腰痛になるの?

腰の痛みの原因とは

- * 腰痛のメカニズムについて
- * 腰痛予防をしよう

動く

みんなで楽しく健康体操!

腰痛ストレッチ

- * 腰に負担のかかりにくい動きとは?
- * たった3秒これだけ体操
- * 健康体操

- 開催日 2018年9月8日 土曜日
- 時間 14:00~15:00 (当日受付 13:30より)
- 場所 レイクタウン整形外科病院 2F リハビリ室
- 参加料 無料 (事前申込制)
- 服装 当日は動きやすい服装・履物でご参加ください。

※健康体操を行いますので、飲み物をご持参ください。

2018年8月6日より申込受付開始

お申込み・お問い合わせ先

レイクタウン整形外科病院 受付窓口
TEL 048-987-2277