

令和6年7月5日

健康教室



- 講 師 柏崎市介護高齢課
森田研人 理学療法士
- 内 容 腰痛や膝痛の予防改善に関する運動方法や
生活上の注意点をお聞きします。
- 定 員 16人
- 参加料 無料
- 持ち物 タオル、水分、軽い運動ができる服装
- 申込み 令和6年7月19日（金）締切り

腰痛 予防



早めの対策で
動ける身体づくり!!

ホームページからも申込みできます



西山コミセンHP



西山コミセンLINE

申込み・お問合せ

西山コミュニティ協議会

事務局 TEL 31-6117 FAX 35-6178

E-mail: c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net

URL <https://nishiyama-cc.id/>