



主催 上野南部地区住民自治協議会 健康スポーツ部会

健康講話

自宅でできる膝・腰の体操

住み慣れた地域で、元気で安心して生活していただけるよう下記のとおり
岡波総合病院リハビリテーション科の理学療法士を講師にお迎えし、地域出前
講座を開催します。

講座内容

- ・日常生活の注意点
- ・ストレッチ体操
- ・簡単な膝のセルフチェック
など



日時 **7月10日(月)**

午後1時30分～

場所 **上野南部地区市民センター**

講師 **岡波総合病院
リハビリテーション科**

***参加者の人数制限はありませんので、
ご近所お誘いの上、ご参加ください。**

お問合せ先: 上野南部地区市民センター ☎ 23-5236

-----切り取り-----

健康講話 参加申込書 申込期限 6月30日(金)

町

各町の自治会長さん、または直接市民センターにお申し込みください。

お名前	電話番号	お名前	電話番号