

つらい！こしの痛み予防法！

～生活をつづけるために～



国による自覚症状の調査*では男女共に1位が腰痛となっており、誰もが経験しうる身近な症状です。しかし、痛みが強くなると日常生活もままならなくなる場合もあります。痛みが強くなる前に予防方法を学びましょう。

*令和4年国民生活基礎調査

フルルガーデン八千代

2階みんなのコミュニティギャラリー

(村上駅近くのエスカレーターを上がると近いです。)

- ①6月23日(火) 10時15分～11時45分
- ②6月30日(火) 10時15分～11時45分

栄町公会堂

(千葉県八千代市勝田台北3丁目11-12)

- ①6月25日(木) 14時00分～15時30分
- ②7月 2日(木) 14時00分～15時30分

内容

①リハビリの講師による腰痛予防体操(講座・運動)

②元気な腰を目指すための栄養について(講座・運動)

*2回で1コースです。

対象 原則65歳以上

持ち物 飲み物

定員 先着15名

申し込みはこちら



主催：村上地域包括支援センター

Tel. 047-405-4177

担当：綿引

所在地：八千代市村上団地2-7-104

営業時間：8:30～17:00

営業日：月～金(土日祝 休み)