



申込
不要

入場
無料

JA 静岡厚生連 遠州病院

第74回 市民公開講座



リハビリテーション科 技師長 秋山 恭延
【筋トレとストレッチで肩こり・腰痛
・転倒を予防しましょう！】

筋トレやストレッチなど普段からの運動習慣を身に付けることで、肩こりや腰痛を予防できます。また、効率の良い運動習慣は、体力向上や転倒予防にも役立ちます。今回、普段の忙しい日常生活の中で、簡単に出来るちょっとした筋トレやストレッチを紹介します。

日 時

平成30年7月21日(土曜日) 13時30分～15時

会 場

クリエート浜松 2Fホール ※会場が変更となっておりますのでご注意ください。

住所:浜松市中区早馬町 2-1

1. 受付開始は12時30分です
2. ポイントカードは必ずご持参ください
(初回の方は当日お渡します)
3. ポイントをためると「健康診断優待券」を贈呈いたします

特

1泊2日・1日・脳ドックの中より1つ割引
健康診断・婦人科検診の中より1つ無料
健康グッズと交換

典

上記より1つお選びいただけます。



- ♪ 浜松駅より徒歩15分
- ♪ 遠州病院より徒歩5分

会場には、駐車場がありません。なるべく公共交通機関をご利用ください。お車でお越しの方は、クリエート浜松東パーキングが便利です。(駐車料金は本人様負担)

【お問い合わせ先】

JA 静岡厚生連 遠州病院 健康管理センター
TEL:053-401-0088(平日 13:00～17:00)