



江古田の森 公開セミナー



講演：腰痛予防 ～自宅で出来る運動と 日常生活動作指導～

講師

理学療法士 宍戸 誠

【セミナー紹介】

腰の痛みでお悩みはありませんか？
腰痛予防に必要な知識や自宅で行える体操を実技と併せてお伝えします。

みなさまの健康的な生活にお役立ててください。

※事前の申し込みは不要です。

体を動かしやすい服装でお越しください。

日時

6 / 8 (土)
午後2時～3時
(受付1時半～)

会場

東京総合保健福祉センター
江古田の森
7階コミュニティスペース

参加費

無料

お問い合わせ

電話：03-5318-3711

メール：egota-reha@mt.strins.or.jp

担当：磯田