

10月26日(日)

参加無料

80代・90代用
『毎日これだけ体操』
DVDさしあげます

理学療法士による

健康教室

ストレッチやマッサージをしても肩こりや疲れが
解消されず体の不調が続くようなら・・・
それは筋肉だけではなく、広範囲にわたって筋膜
が原因かもしれません！



押さえて伸ばしてコリや痛みを解消しましょう

身体の動かし方・押さえて伸ばす方法を体験



担当理学療法士

『通所介護西山苑』で個別機能訓練を担当している小林 定（コバヤシ サダム）です

特別養護老人ホーム 西山苑1階

ご予約は
お電話へ

☎ 0294-72-3500

(受付時間：10:00～17:00)

開催日時：10月26日(日)午前10時～午前11時(受付午前9時45分)

開催場所：特別養護老人ホーム 西山苑1階

服装・持ち物：上履き（スリッパ不可にてかかとのある履き物・動きやすい服装(普段服)・水分（お茶ペットボトル1本ご用意してます）

定員：先着15名



駐車場は道路挟んで向かい側です



西山苑 ホームページ