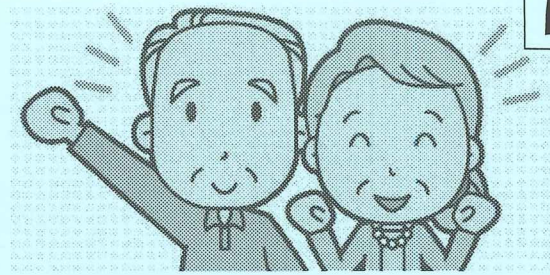


# ◇健康講座◇

～玉造病院出張講座～

## ひざ痛・腰痛予防！



回覧

## 目指せイキイキ健康ライフ！！

多くの人が悩んでいるひざや腰の痛み。放っておくと日常生活にも支障をきたしてしまう場合があります。少しでも痛みを和らげる為、自分でできる生活習慣や、体の動かし方について一緒に学びましょう。

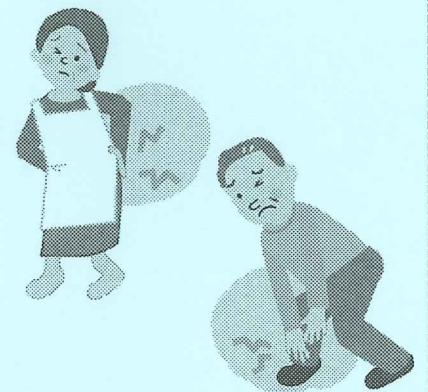
**日時：令和2年 11月10日(火) 14:00～15:30**

**会場：八東公民館 2階 会議室**

**内容：ひざ痛・腰痛予防のお話と体操**

**講師：玉造病院 理学療法士**

**定員：20名**



※新型コロナウイルス感染予防をお願いします。

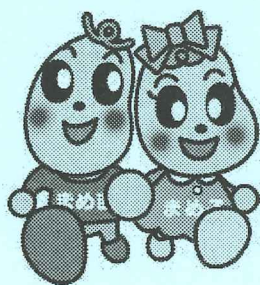
手指の消毒・マスクの着用・体調の悪い方は参加をご遠慮ください

### 《問い合わせ・申込み》

八東地区社会福祉協議会 事務局(八東公民館内)

TEL 76-3663 FAX76-3669

※人数把握の為できるだけ事前に申し込みをお願いします。



締切 11/5(木)

主催：八東地区社会福祉協議会 八東地区健康まつえ21推進隊

共催：松江市八東支所 八東公民館

※この事業は篤志寄付金（香典返し）の配分を受けています。