

## ◇健康講座◇

# ひざ痛・こし痛・かた痛

## 予防で元気に生活！

日常生活で起こる関節の痛み、長引くと慢性化して傷みがひどくなることもあります。痛みを和らげる体の使い方や生活習慣の改善について、一緒に学びましょう。

日時：令和4年 1月24日(月)

14:00~15:00

会場：八東公民館 2階 会議室

内容：ひざ痛・こし痛・かた痛予防のお話と体操

講師：福寿苑 田中優也 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・検温にご協力ください。

※講座終了後、**豊島肥料店の移動販売車**が来ます。ぜひ、ご利用ください。



### 《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：令和4年1月20日(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。