

【テーマ】

～腰痛肩こいについて～

健康セミナー



笑顔で暮らせる！そんな健康習慣をサポートします♪



2月23日(金) 10:30～(受付 10:15～)

会場: 明日都浜大津1階 大会議室

料金: 参加無料(電話・来館申込み)

先着順(要予約)となりますので、お早めにご連絡ください。

当施設へ、参加希望の旨をお伝えください。

※キャンセルの場合は**2月20日(火)**までに必ずご連絡ください。

セミナー内容 (45分)

- 腰痛肩こいについて
- 腰痛肩こい予防のアドバイス
- 軽い運動法を紹介

「腰痛肩こり」について一緒に考えてみましょう！

講師

河崎(健康運動実践指導者)



○お問合せ先○

営業時間：10時～21時(木曜休館日)

明日都トレーニングルーム(指定管理者 株式会社ビバ)

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 2F

最寄駅：浜大津駅(徒歩1分) ※車でお越しの際は、公共駐車場をご利用ください。

TEL (FAX) : 077-526-3003 お気軽にご連絡ください。

