

健康のための講演会

【日時】 10月19日(土) 14:00開演 受付開始13:30~

【会場】 明市民センター 2階ホール

入場無料 事前予約制 定員 100名

腰痛・ひざ痛の予防 と対処法



千葉西総合病院リハビリテーション室理学療法士 山中 玄 氏

お悩みの方も多い腰とひざの痛みについて、そのメカニズムや予防のために今日からできる運動などをご紹介します。

ストレスとの上手な 付き合い方



松戸市健康医療部健康推進課 保健師 山本 芽衣 氏

日常生活でのストレスは、こころとからだにも悪い影響を与えます。ストレスとうまく付き合うためのヒントをお伝えします。

休憩時間において、ご希望の方に簡易的な健康・体力チェックを行います。

【申込み方法】 電話・ファックス・メール

お申し込みの際は下記へ

①住所 ②氏名 ③連絡先 をお知らせください。

メールで申込み



5マイル

明第2東地区社会福祉協議会

電話・FAX 047(360)2122 akira2higashi@matsudo-shakyo.com

※申し訳ございませんが講演会当日、事務局は休室とさせていただきます。