

実践！ 元気な身体を維持するための ストレッチ運動講座

健康に過ごすためのストレッチの基礎知識として、効果的な姿勢や頻度、ペース、実践方法などを理学療法士の観点から説明・実践していただきます。



講師 日本医療科学大学 理学療法学専攻 准教授 森田悠介氏(理学療法士)

- 日 程** 11月5日(水)
時 間 10:00～12:00
対 象 飯能市在住で60歳以上の方
会 場 総合福祉センター 3階 大会議室
持ち物 動きやすい服装でお越しください。
定 員 20人(申し込み順)
申 込 10月10日(金)～10月28日(火)
9:00～17:00
☎042-973-0022まで
申し込みをお願いします。

問い合わせ 社会福祉法人飯能市社会福祉協議会
(飯能市総合福祉センター)

TEL 042-973-0022 FAX 042-973-8941

問い合わせフォーム <https://www.hannosyakyo.or.jp/contact/>