

バーデパーク 主催第9回元気はつらつ講座 「自宅でできる身体ケア」



理学療法士：田村



柔道整復師：附田

第1回 2月8日(土)
「肩こり解消ストレッチ」

第2回 2月22日(土)
「腰痛改善体幹エクササイズ」

第3回 3月8日(土)
「膝痛対策筋力アップ」

第1回 1月13日(月)
「肩こりと腰痛セルフケア」

第2回 2月24日(月)
「手足の冷えとむくみセルフケア」

第3回 3月3日(月)
「膝痛と腰痛セルフケア」

受講料 850円(税込) ※当日支払い

定員 10名

受講方法 3日前までの要予約制

持ち物 動きやすい服装

会場 バーデパーク2階 施術室

時間 10:30～11:30

バーデパーク ☎0178-84-2850

青森県三戸郡南部町大字苦米地字上根岸73-1
※お申込みはお電話かフロントでお願いいたします。