



介護予防教室開催のお知らせ

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

6月の2回目の教室は『しつこい肩・首の張りに！』です。普通の生活でも肩や首が張ってしまいます。エクササイズを一緒に実践して、張り解消を目指しましょう。

日時	6月26日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室1
内容	『しつこい肩・首の張りに！』 ・肩、首の張りや痛みの原因について学ぶ ・セルフエクササイズの紹介と実践
講師	理学療法士 六川 恒 (長野松代総合病院)

*実際に体を動かします。動きやすい服装でご参加ください。

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

*駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

*参加費は無料です。

