

介護者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

10月の介護教室は以下の教室の開催を予定しております。
運動を行うことで、自分の力で活動できる体を維持することが大切です。
誰でも経験がある腰痛と膝痛についてとその予防法と運動について皆さんで学びましょう。

日時	10月16日（水） 10：00～11：30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	自宅でできる運動について ～腰痛・膝痛予防～
講師	長野松代総合病院 リハビリテーション部 関 幸尋 理学療法士

【申込先】 ご参加頂く際は前日までに窓口もしくは、お電話にてお申込み下さい。

【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(直通)

- * 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。
- * 発熱、風邪症状等体調がすぐれない場合のご参加はお控えください。