



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

運動を行うことで、自分の力で生活できる体を維持することが大切です。
去年に引き続き、関節の痛みについてリハビリの先生に予防法と運動について、学びましょう。

日時	10月15日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室1
内容	自分の身体を見つめ直そう ～肩痛・腰痛について 予防法～
講師	長野松代総合病院 リハビリテーション部 江澤 実 理学療法士 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。