



並木地区 健康教室



解決します!! みんなの肩こり・腰痛

講義

14:00～

スタッフによる講義
肩こり・腰痛の解消方法 など

体操

14:40～

リハビリテーション科による
「転倒予防体操」

日 時 : 令和7年7月17日(木)
14:00～15:00

場 所 : 並木まちづくりセンター 講堂

講 師 : 所沢美原総合病院
スタッフの皆さん

定 員 : 50人(先着順)

参加費 : 無料

申込み : 7月1日(火)～7月12日(土)

9:00～17:00 ※月曜・祝日を除く
窓口または電話にて受付