

今日からはじめる



腰痛・膝痛予防体操



講師：三ツ田 佳代 氏

(リハビリマネジメントオフィスみんなと 代表/理学療法士)

日時

2019年

5月22日(水) または 5月27日(月)

いずれも13:30～15:00(受付開始13:00)

※両日とも同じ内容です。どちらかご都合のよい日程をお申し込みください。

場所

金沢健康プラザ大手町 東館4階 大研修室(金沢市大手町3番21号)
駐車場がほとんどありませんので、公共交通機関または周辺の有料駐車場のご利用をお願いします。

対象

65歳以上の金沢市民(軽い運動が行える方) 30名程度

費用

100円(保険料など)

その他

水分補給用の飲み物、汗拭きタオルを持参のうえ、動きやすい服装、靴でご参加ください。



当日、参加者全員に血圧測定をしていただきます。

測定結果によっては、実技の実施を控えていただくことがありますので、ご了承ください。

お申込み・お問合せ先

受付開始は5月7日(火)です

(公財)金沢健康福祉財団

住所 金沢市大手町3番23号

TEL (076) 222-0102

FAX (076) 222-4366

ホームページ
<http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

この講習会は(公財)金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて行っています。

