

ひざ痛

肩こり

腰痛

理学療法士による 膝・腰健康教室

転倒予防

姿勢改善

バランス
UP!

【対象】65歳以上の方、
介助なしで全日程参加できる方

【日時】9月～11月 第2・4木曜日
13:30～15:00

【会場】河辺総合福祉交流センター
三世代交流ホール

(秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1)

【参加費】無料



痛みを予防して健康的な生活を！ 理学療法士から直接指導を受けられます

【お申込み・お問合せ】
河辺地域包括支援センター社協
電話(018)882-5565
QRコードからも申し込めます
担当:藤川

