

肩こり・腰痛予防講座

肩こり・腰痛の原因のお話を聞き、

予防・改善する体操をして、

健康増進に役立てましょう!!

☆日時 9月13日(木) 14:00~16:00
13:30~受付 (簡単な問診票の記入をお願いします)
*問診票は任意です

☆場所 北守谷公民館 多目的ホール

☆定員 20名(超過の場合、抽選)

☆参加費 300円(講師謝礼)

☆講師 玉川和成氏(柔道整復師)

☆持ち物 汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

☆申込方法 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話・年代」を記入し、中央公民館へ郵送する。または、中央公民館へはがきを持参して申込む。

8月30日(木) 必着



【問い合わせ・申し込み先】

守谷市中央公民館

〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎48-6731