

理学療法士から学ぶ

肩こり改善の姿勢講座

みなさんは、肩こりでお悩みではないですか？
理学療法士がみなさんの姿勢を確認し、良い姿勢のとり方や
姿勢改善のためのストレッチ、運動を実際に行います

【日時】 12月10日(火) 10:00~11:30

【場所】 中央公民館・講座室

【対象・人数】 18歳以上・20名 *超過の場合、抽選

【講師】 篠田 翼氏

(みらいの丘整形外科クリニック 理学療法士)

【参加費】 600円(講師謝礼)

【持ち物】 タオル・飲み物

【申込方法】 QRコードまたは、中央公民館へ官製はがきを
持参して申し込む

11月26日(火) 12:00まで



☆問合せ先☆

守谷市中央公民館

☎ 48-6731

