



# できる事から 始めましょう!



第12回市民病院公開講座

健

康

体

操

お悩みの方、  
一緒に健康体操してみませんか？

肩こり



当日は椅子に座って出来る  
簡単な運動を行います。  
動きやすい服装・靴でご参加ください。

講師： 中村 幹夫  
(リハビリテーション室 主任)

腰痛



日時：10月 20(土)  
14時～15時30分  
場所：阪南市役所  
別棟第2会議室



社会医療法人 生長会

阪南市民病院



お申込み・お問い合わせ： 地域連携室  
TEL 471-3321 FAX 471-3977