



第24回市民病院公開講座

# 健康体操



～肩こり・腰痛・膝の痛みに対して！～



「いつでも」・「どこでも」出来る運動から始めてみませんか？

講師： 中村 幹夫 (リハビリテーション室 主任)



日時：11月 16日(土)  
14時～15時30分

場所：さつきホール(7階)

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。

当講座は「はんなん健康マイレージ」に登録しております。

