



第47回市民病院公開講座

2015

# 健康体操

## 『いつでも』『どこでも』出来る 運動から始めてみませんか



肩こり



腰痛

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)



日時：10月 17日(土)  
14時～15時30分  
場所：さつきホール(7階)

10月5日(月)から受付を開始いたします。  
お申込みをお待ちしております。  
【◎先着40名様まで】

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