

運動療法士による

# ストレッチ教室

場所：当院2階

開催日：

- 9/7(木)15:00~16:30 三井先生  
9/11(月)10:00~11:30 大塚先生  
9/22(金)12:30~14:00 石濱先生9

※内容は45分です

椅子に座って行うストレッチがメインです。

肩こり・腰痛などに対応してくれます。

参加費：1回 500円(保険料含む)

詳細、お申し込みはスタッフまで

