

運動療法士による

# ストレッチ教室

場所：当院2階

開催日：

10/7(土)10:00～11:30 岩崎先生

10/16(月)10:00～11:30 大塚先生

10/27(金)12:30～14:00 石濱先生

※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

