

運動療法士による

# ストレッチ教室

場所：当院2階

開催日：

- 1/6(土)10:00~11:30 岩崎先生  
1/15(月)10:00~11:30 大塚先生  
1/18(木)15:00~16:30 三井先生  
1/24(水)10:00~11:30 石浜先生

※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

