

運動療法士による

ストレッチ教室



場 所：当院2階

開催日：

- | | | |
|----------|-------------|------|
| 10/3 (水) | 10:00~11:30 | 岩崎先生 |
| 10/12(金) | 10:00~11:30 | 石濱先生 |
| 10/18(木) | 15:00~16:30 | 三井先生 |
| 10/23(火) | 10:00~11:30 | 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

