

運動療法士による

# ストレッチ教室



場 所：当院2階

開催日：

- |          |             |      |
|----------|-------------|------|
| 11/7 (水) | 10:00~11:30 | 岩崎先生 |
| 11/15(木) | 15:00~16:30 | 三井先生 |
| 11/22(木) | 10:00~11:30 | 大塚先生 |
| 11/27(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

