

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 (月) | 15:00~16:30 | 福島先生 |
| 1/18(土) | 10:00~11:30 | 石濱先生 |
| 1/24(金) | 15:00~16:30 | 福島先生 |
| 1/29(水) | 10:00~11:30 | 岩崎先生 |

※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

