

いつまでも歩ける体づくり講座 平成28年度

関節痛予防改善体操

肩

膝

腰

「関節の痛み」にさようなら！
階段の上り下りも大丈夫。いつまでも
元気に歩くための秘訣を黒田先生が
伝授します。ぜひ、ご参加ください。



平成 29 年 10 月 20 日(第 3 金曜日)
10 時～11 時 30 分

場所：野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

講師紹介

黒田 恵美子先生

(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 健康運動指導士)

定員 10名(先着順)
参加費 500円

持ち物
運動の出来る服装
飲物・タオル
うわばき

申込は H29 年 9 月 20 日から
窓口か電話でお申し込み

お申込・お問合せ：野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター

〒234-0056 横浜市港南区野庭町612

TEL: 045 (848) 0111 FAX: 045 (848) 0106