

令和6年度  
健康教室・介護相談会

椅子に座ってできる  
体幹トレーニング

参加  
無料



5.30 (木)  
10:00-11:00



場所：リエゾン宇治おおくぼ  
地域交流センター

対象：65歳以上の方

費用：無料

持物：タオル

講師

のぞみ整骨院  
小川由智

腰痛・肩こり・膝痛、五十肩など全て  
症状に対して骨盤の傾き、背骨の歪み  
が関係してきます。

予防をしていくために必要な椅子に座  
りながらできる簡単なトレーニングを  
みなさんと一緒に行っていきます。

**申し込み不要**ですので気軽にご参加  
ください！！

お問い合わせ

南宇治地域包括支援センター  
安見様宛

0774-45-1544

当日は介護相談も行けつけております。

会場には駐車場がありませんので  
自転車/徒歩でご来場ください

