

第二回

「腰痛」の教室

老若男女問わず多くの方が悩まされる「腰痛」

日常生活の中で、長時間の運転・農作業・デスクワーク・運動不足の解消にと無理な運動をした時...腰の痛みが出たことはありませんか？

運動を交えながら、皆さんと「腰痛」を科学します。

この機会に腰を据えて取り組んでみませんか？



日程

2019年7月31日(水) 13:00～15:00

受付は12:00から

場所

青森新都市病院3階講堂（青森市石江3丁目1番地）

駐車場をご利用の方は、病院提携駐車場D&Gパーキングをご利用ください。

申し込み

事前電話予約

TEL 017-757-8750 平日 8:30～17:30

「健康教室の件で」とお伝えください。

ご不明な点がございましたら上記電話番号にてご対応します。

ご連絡

軽い運動も行います。動きやすい格好でお越しください。

水分補給も運動には大切です。自動販売機もございますが、

ご自由にお持ちください。当日お会いできるのを楽しみに

しております。お気をつけてお越しください。

