

介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

6月の2回目の介護予防教室は『腰は身体の要です』をテーマに行います。腰の痛みが気になる方は多いと思います。元気な体づくりを学んで実践してみましょう。

日時	6月27日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室1
内容	『腰は身体の要です』 ・腰の構造、腰痛の原因について学ぶ ・腰痛を軽減予防する運動をおこなう
講師	理学療法士 島方 菜摘 (長野松代総合病院)

*体を動かしますので動きやすい服装でご参加ください。

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

*駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

*参加費は無料です。



「不安なの…。だから何度も同じこと」

平成29年度認知症啓発標語入選作品 傳田 茜さん作