

第 26 回 健康増進教室 開催のお知らせ

【 腰痛教室 】

快適な日常生活の維持・健康増進を目的に、標記の健康増進教室を開催致します。

今回は、多くの方が悩まされている「腰痛」をテーマに開催致します。今回も、北千葉整形外科に勤務される理学療法士・アスレティックトレーナーの方々指導のもと行います。腰痛にお悩みの方・姿勢が悪い方など、皆様のご参加をお待ちしております。

記

- 講座名 第 26 回 健康増進教室 テーマ『腰痛』
- 開催日時 平成 31 年 2 月 13 日(水) 10:00~11:30(予定) (※ 9:30~受付開始)
- 会場 千葉県国際総合水泳場 1 階 会議室 1・2
(※ 当日は専用受付を会議室前に設置致します。)
- 対象 ○腰痛にお悩みの方 ○腰痛を予防したい方
○姿勢を改善したい方 等
- 内容 ①腰の仕組み ②腰痛の原因とは ③生活の中で気をつけるべき点は？
④改善・予防につながるエクササイズ・トレーニング
- 講師 医療法人三水会 北千葉整形外科 阿部アスレティックトレーナー 他
- 参加料 無料 (※当水泳場の地下駐車場は有料となります。)
- 参加申込方法 別紙・参加申込書に必要事項を記入・ご署名頂き、当水泳場・総合受付までご提出下さい。
※ 申込締切 平成 31 年 2 月 3 日(日)
- その他 ○定員 20 名
○応募者多数の場合には、水泳場において参加者の抽選を行います。
【当選された方】後日、参加案内通知を送付致します。
【落選された方】参加案内通知を発送致しませんのでご了承ください。
○2 月 3 日(日)締切日以降の申込や、開催日当日の参加申込等は一切受付致しません。
申込締切期日を厳守の上、お申込下さい。
○繰上げ抽選は行いませんのでご了承ください。