

参加費無料・要予約

美と健康のための講座

～美しい姿勢を身につけましょう!～

日 時

令和7年 **2月27日(木)**
13時30分～15時30分

※動きやすい服装と運動靴、水分補給できる物、
タオルを用意してご参加ください。

会 場

昭和区社会福祉協議会 2階 研修室
昭和区御器所3丁目18-1

講 師

かなな病院 理学療法士 **福田貴子氏**

講座内容

自分の姿勢をチェックして、正しい姿勢を知り、
**美しい姿勢に近づくための運動や美しい
歩き方**をお伝えします。

※令和6年7月22日開催内容と同じ内容になります。

定 員

40人(先着順)

申し込み先

昭和区西部いきいき支援センター(本センター)
Tel. 052-884-5513

受付開始

令和7年2月3日(月)から
受付時間は10時から17時まで



