

令和5年度

姿勢改善・痛み予防教室

～正しい姿勢で腰痛・膝痛を改善しよう～

対象者：下記①～③を満たす方

- ①秦野市に住民登録がある方
- ②昭和34年3月31日までに生まれた方
- ③要介護1から5に認定されていない方

定員：各会場30人

時間：10時～11時30分

持ち物：

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

動きやすい靴・服装でお越し下さい

実施日	場所
7月5日・12日(水)	鶴巻公民館(多目的ホール) ※室内シューズ必要
8月24日・31日(木)	本町公民館(多目的ホール)
9月7日・14日(木)	上公民館(多目的ホール)
10月12日・19日(木)	広畑ふれあいプラザ (多目的ホール) ※室内シューズ必要
11月9日・16日(木)	東公民館(多目的ホール)
12月5日・12日(火)	渋沢公民館(多目的ホール) ※室内シューズ必要
1月23日・30日(火)	南が丘公民館(多目的ホール) ※室内シューズ必要



◆申込・問い合わせ先◆

秦野市役所 福祉部 高齢介護課 高齢者支援担当

☎82-7394