



# 整形外科 理学療法士 による 講話と運動

11/6,13,20,27(水)

14:30~16:30

- 1 ロコモチェック 体力測定
- 2 膝痛予防教室
- 3 腰痛予防教室
- 4 ロコモチェック 体力測定

対象:市内在住の60歳以上の方

定員:30名

申込:10/8(火)~20(日)

応募多数の場合10/22抽選

筆記用具

ヨガマットまたはバスタオル

(お持ちの方)

水分補給用の飲み物

千葉市花見川いきいきプラザ