

ゴリゴリ肩カチカチ首をほぐそう

スッキリ！痛み予防

こんなお悩みありませんか？

- 長く座っていると肩が重くなる
- テレビを見ていると首がつらい
- 高い所の物を取るときに肩が痛い
- 朝起きると首や肩がこわばっている
- 湿布を貼る日々が続いている

どなたでも出来る
簡単な運動を教えます！



講師 早船祥平 氏

春日部厚生病院
理学療法士



日時

令和7年11月17日(月)

午後1時30分～午後3時30分

場所

庄和南公民館

(春日部市米崎357番地)

対象者

おおむね65歳以上の
市民の方

定員

30人(申し込み順)

費用

30円

持ち物

タオルと飲み物

申し込み

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当

電話： 048（736）1119