

生涯現役の腰と膝をつくる！

タイプ別痛み予防術

こんなお悩みありませんか？

- ☒ 昔はもっとスイスイ動けたのに
- ☒ 長く歩くと腰が痛む
- ☒ 膝が痛くて階段が辛い
- ☒ 湿布を貼る日々が続いている
- ☒ どんな運動が良いのか分からない

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10月3日(金)
午後1時30分～午後3時30分

場所

春日部市健康福祉センター
「ゆっく武里」
(大枝89-7-4)

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

無料

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