

いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室
～ シリーズ2回目 ～

ゴリゴリ肩・カチカチ首をほぐそう

～スツキリ軽くなる身体づくり～

こんな方におすすめ！

- ☑ 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辛い
- ☑ 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

肩・首が楽になる
運動をご紹介します！



講師 早船祥平 氏

春日部厚生病院
リハビリテーション部
理学療法士



日時

令和8年11月13日(金)

午後1時30分～午後3時00分

場所

春日部市役所本庁舎2階

202・203会議室

(中央七丁目2番地1)

対象者

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