

自宅でできる 腰痛予防（水・ミネラル編）

日常生活をいつまでも充実させるために、栄養について

一緒に楽しく学びませんか。ぎっくり腰予防にも参考になります！

昨年に引き続き、地域で人気の整体院の講師をお招きし、ご指導いただきます。

ご希望の方は、お申込みをお待ちしています。

日時 令和4年11月2日（水）

14時～15時30分

場所 海岸地区コミュニティセンター（東海岸北 5-16-20）

2階 大ホール

講師 trust body 茅ヶ崎院

理学療法士 よしの あこ
吉野 杏瑚氏

対象 市内在住の方（海岸地区・在宅で介護をされている方優先）

定員 10名 申込制（先着順）持ち物 上履き

☆当日は、自宅で検温を済ませ、マスクの着用をお願いします。

受付期間 10月11日以降 TEL 来所でお申し込み下さい

（定員になり次第 受付終了）

9:00～16:00（日曜、祝日を除く）にお願い致します。

【お申込み、お問い合わせ】 海岸地区地域包括支援センターあい

東海岸南 2-6-14 長尾ビル 3階 ☎0467-88-1716（担当 藏野・森崎）



海岸地区コミュニティセンター(東海岸北 5-16-20)は 鉄砲道沿い

一中通りとラチエン通りの間、南側にあります



お気軽にご参加ください

感染対策をしてお待ちしています♪

ちがさ興族 歌の精霊
えぼし麻呂 & ミーナ

