

第1回 健康講座 in 菜の花の家水戸

腰痛予防学習会

～日常生活動作と腰痛予防～

どなたでも参加できます

- 腰痛の原因は？
- 日常生活での予防法
- 腰痛予防体操のあれこれ
- 体組成測定（希望者）

体組成（たいそせい）計とは、からだを構成する「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」のバランスや変化を知るためのもので、乗るだけで計れる簡単な検査です

■講師



城南病院リハビリテーション科

理学療法士 坏良輔氏

●参加費無料

■日時 2019年8月22日（木）14:00～15:30

■会場 コープ菜の花の家水戸（水戸市住吉町57-2）

■定員 30名（要申込）※定員になり次第、締め切らせていただきます

健康講座の今後の予定

※講師は城南病院の保健師など各分野の専門職が講師を務めます

第2回 9/26 ストレス解消法

第3回 10/24 認知症のはなし

第4回 11/28 インフルエンザ・ノロ対策

第5回 12/26 リハビリ栄養

第6回 2010,1/23 骨のはなし

第7回 2/27 花粉症対策

第8回 3/26 体幹を鍛えよう

第9回 4/23 生活習慣病予防

※予定は変更する場合があります

お申込み先 いばらきコープ コープ菜の花の家 水戸

リダイヤル 0120-502-787

主催：いばらきコープ

申込受付時間（日・祝除く）

13:30～17:30

