

11月のけやき県民講座

参加
無料

寝たきり予防の生活術

動けなくなる痛みの多くは筋肉が原因しています。原因の筋肉を特定し、ほぐせば多くは解決します。膝、肩、腰の痛み、慢性的な頭痛等を自身で解決するためのセルフケアの仕方をご紹介します。

ウイプロジャパン株式会社 代表取締役

講師：青樹和夫さん

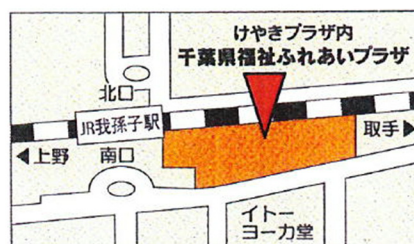
日時：11月10日（水）
13時30分～15時30分

場所：7階 研修室

千葉県福祉ふれあいプラザ



電話：04-7165-2886
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。（受付は先着順40名まで）
コロナ感染防止のため、参加時はマスク着用をお願いします。