

介護予防講座

# 「おかんの姿勢教室

## ～知らなかった姿勢のひみつ～

普段から「姿勢」を気にしていますか？  
その姿勢が腰や足を痛める原因になっているかもしれません。  
身体のつながりを楽しく学び、正しい姿勢を身につけていきましょう。

☆ 日 時 10月 16日（木） 午前 10 時 00 分から

☆ 場 所 福祉ひろば

☆ 内 容 身体じゅうの「つながりポイント」

定員  
12名

☆ 講 師 姿勢スタイリスト

阪上 晃子さん

☆ 持ち物 フェイスタオル、飲み物、

☆ 申し込み 10月 10日（金）

中山地区福祉ひろば ☎58-5822