

# 痛みに負けない

## カラダづくり

①【日時】 5/13 (水)

14:00~15:00

### 【内容】

#### 肩・膝・腰の痛み予防講座

痛みの予防についての講話を聴き、ストレッチ等の実技を行います。



### 【講師】

八潮中央総合病院  
リハビリテーション専門スタッフ

②【日時】 5/20 (水)

13:30~15:00

### 【内容】

#### 健康体操 じきょうじゅつ 自彊術講座

自然治癒力が高まり、体の痛み改善にも効果のある、自彊術を学びます！



### 【講師】

うすくら まりこ  
白倉 萬利子さん  
( (公社) 自彊術普及会指導員)

場 所：りら一と八幡 多目的室1

対 象：市内在住、在勤・在学の方

定 員：各回 20人 (申込順)

費 用：無料

受 付：午前9時~午後5時  
(月曜休館、祝日の場合翌平日)

電 話：048-995-6216

持ち物：①②共通 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル  
②のみ キッチンマットかヨガマット

申込み：4月7日(火)から 窓口または電話、電子申請でりら一と八幡【公民館】へ

電子申請は  
こちらから→

