

プロが実践！ 関節痛 改善 ストレッチ

寒くなるとよりつらい、腰、膝などの関節の痛み。
理学療法士より改善策についてのお話とストレッチを行います。

日時：令和7年 10月15日（水）

午後2時00分～午後3時30分

対象：区内在住の方 25名

会場：牛込保健センター 1階 講堂

講師：帝京科学大学 医学科学部
東京理学療養学科 講師
安田 耕平 先生

9月8日（月）
申込開始



お申込み：電話かFAX

または新宿区ホームページより
お申込みください

【（お問い合わせ先）牛込保健センター】

TEL 03-3260-6231

FAX 03-3260-6223

