

理学療法士が教える

ひざの痛みの緩和ケア

寒くなると身体のアチコチが痛み出すこと、ありませんか？
痛みの理論も学びながら、自分でできる痛み緩和のエクササイズを習得します。実際に動きを教えてもらって、自分の身体をケアする方法を身につけましょう！



「なかく街の先生」
根津 憲継さん



日時

11月29日(水) 14:00～16:00



会場

大鳥中学校コミュニティハウス



講師

「なかく街の先生」 根津 憲継 さん



準備・参加費

動きやすい服装で・参加費 無料



募集人数

概ね 50 才以上 20 名



申込

11月11日(土)～ 電話、来館で
(氏名・住所・電話・年代)
大鳥中学校コミュニティハウス 電話 045-624-1651



この講座は、ボランティア人材バンク「なかく街の先生」を広く知っていただき、活動を活性化するために、区民利用施設を会場としてなか区民活動センターが主催します。講座の際に施設の自主事業担当者が見学することがありますが、参加者の方はご了承ください。

またこのように、地域でご自分の得意なことを教えてくれる「街の先生」を募集しています。裏面には今回のオープン講座の一覧があります。様々な分野の先生の講座もご参照ください。

なか区民活動センター WEB サイトもどうぞ！

裏面もどうぞ⇒