

中央地域包括支援センター主催 介護予防教室

今回のテーマは



「肩の痛み」の 予防と付き合い方

参加費無料

「肩がこる」「肩が痛い」「腕が上がらない」
そんなお悩みありませんか？

日時：5月29日（木）14：00から15：30

場所：あじさい会館 第一展示室（6階）

講師：理学療法士 小川 達矢 氏

対象：中央地区内にお住まいの概ね65歳以上の方

持ち物：水分、ハンドタオル、汗拭きタオル

「肩」の痛みには、いわゆる四十肩や五十肩などと呼ばれる
関節の拘縮から起こる痛み、また腱板損傷などがあります。
痛みの原因別に、今日からすぐに実践できる予防法や、痛みを軽減
するための方法をお教えします！

事前申込制のため、参加希望の方はお早めに下記連絡先まで
ご連絡ください。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで

