

知って良かった!!

腰

痛予防塾

理学療法士による腰痛のお話と、

腰に負担をかけないための運動や生活動作をご紹介します。

日時 **12月17日（金） 10時～12時**

場所 **コープやまぐち下関センター（下関大字石原168-12）**

定員 **30名**
※申し込み多数の場合は抽選とし、
締切後1週間以内に全員にご連絡します。

講師 **下関市立市民病院 リハビリテーション部 理学療法士**

鐘井 光明氏・米田 小夏氏

参加費 **無料**

締切12月3日（金）

持ち物 **タオル・飲み物・動きやすい服装でお越し下さい。**

★新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じて開催します。参加者の方は、マスクの着用や事前の検温、
体調が優れない場合は参加をご遠慮下さい。感染状況によっては、中止となる場合がありますのでご了承下さい。

お問い合わせ 256-6600 コープやまぐち下関センター

＜切り取り線＞

腰痛予防塾参加申し込み書

下関福祉ネット遊ぼう会・下関地域組織委員会

◎腰痛に関して知りたい事がありますか？

氏名 フリガナ（ ）

電話番号（ ）

組合員コード（ ）

※記入された個人情報生協の組合活動以外には利用しません。
必要な封筒などに入れて配達担当者にお渡し下さい。

締切12月3日（金）

