

# 第14回 生活リハビリテーション講座

【主催】NPO法人地域リハビリ生活協会「CIRLA（サーラ）」 【後援】東雪谷東中自治会

## どんな姿勢していますか？知ってチャレンジ。 姿勢の改善！



「背中が丸くなってきた」  
「肩が凝る」  
「転びやすい」は



その**“姿勢”**が関係しているかもしれません。

正しい姿勢ってどんなことなのか？  
「視点と運動のポイント」をお伝えしていきます！！

【開催日時】平成31年 **2月27日**(水)・**3月4日**(月)  
**13:00~13:40** (開場：12:30~)

**2回**  
開催

※多くの皆様に知っていただくため、同じ内容で2回開催致します

【開催場所】ウェルネスジム山王 (右図参考)

住所：大田区東雪谷1-13-1 2階

※エレベーターはございません

【参加費】 無料

【定員】 各回先着30名 予約制です！！

お申込みはこちら

①ウェルネスジム山王にて直接申込  
または

②山王リハビリ・クリニックに電話申込  
お電話：**03-5754-2672**



【東急池上線】洗足池、石川台駅より徒歩10分  
【東急バス】東中バス停より徒歩1分