

第15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

誰でも座って簡単に！？ 簡単な運動でよりよい姿勢に！



「姿勢が悪くなってきた」
「肩が凝る」
「腰や膝が痛い」



痛みの原因や改善方法について
リハビリテーションの視点から
「姿勢と運動のポイント」についてお伝えします！！

【開催日時】令和元年 **5月29日**(水)・**6月3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