

ヘルスプロモーション

2025年度

11月22日(土) 13:00～15:00
天神カフェにてコラボ開催！
～脳トレ健康体操～

12月20日(土) 14:00～15:00
「腰痛予防と腰痛体操」



11月：運動をしながら計算するなど、脳と体を一緒に鍛える運動です。

12月：「腰痛のタイプ別に、どんな時に痛みが出るか、日常生活で気を付けること、自宅で出来る運動をお伝えします。」

参加無料！！ 希望の方は開催日の10分前までに動きやすい服装でリハビリ室前までお越しください。

お問い合わせ先

巽病院 リハビリテーション科

住所：池田市天神1-5-22

TEL：072-763-5132

