

自宅でできるストレッチ ～股関節を柔らかくしよう

あなたの股関節は、柔らかい？ 硬い？

歩幅は何センチ？座って脚が組めますか？

老いは股関節から。

股関節を柔らかくして、「使える股関節」を身に付けましょう！

【日時】11月22日(水) 10:00～11:30

【場所】中央公民館・大広間

【対象・人数】18歳以上・20名 *超過の場合、抽選

【講師】深谷大輔氏

(総合守谷第一病院 理学療法士)

【参加費】300円(講師謝礼)

【持ち物】タオル・飲み物・ストレッチマット(ある方)

【申込方法】①QRコード ②中央公民館へ官製はがきを持参



①②いずれかで申込む

11月7日(火) 12:00まで



☆申込・問合せ☆

守谷市中央公民館 (もりりん中央)

☎ 48-6731

