

令和8年度 第1回公開講座

参加
無料

～コツコツ続けて元気な毎日～

腰痛予防体操!

動ける今を守る、続ける健康



本年度第1回は、皆さんから要望が多かった「腰痛予防体操」についてです。

皆さんの今の身体の動きを測定するコーナーも設けます！
昨年もご参加いただいた方、前回との結果を比べてみましょう！
初めての方も奮ってご参加ください！

2026年 **6月6日** 土 **13:30～15:00**
(受付開始：13:00)

会場 永寿総合病院3階 多目的ホール

要予約 お電話・QRコードより予約可能
※3Fリハビリ室にて直接のお申し込みも可能です
2026年6月4日(木)×切

どなたでも
参加可能

動きやすい服装で
ご参加ください!

ご予約はこちら

お申込み、お問い合わせはこちら

永寿総合病院 リハビリテーション科

☎ **03-3833-8404**

✉ koukaikouza@eijuhp.com

月～金曜 9:00～16:00(午前中が比較的繋がります)

