

『 あれ？消えた！肩こり・膝痛 ～お家でできる予防体操～ 』

講師：函館中央病院 リハビリテーション科スタッフ

肩こりや膝痛を発症することで、日常的にストレスを感じたり、痛みによって自分の活動・趣味などが制限される場合が多くあります。そんな肩こりや膝痛を予防するためにご自身でできる体操などをお知らせしたいと考えております。



★ 開催日程 ★

日程：平成28年11月30日(水) 13:00～(開場12:30)

会場：函館中央病院 講堂(南棟8階)

(函館市本町33番2号)／市電・函館バス 中央病院前下車

※入場無料・事前申込不要、直接会場へお越し下さい。

お問い合わせ 函館中央病院 経営企画課

TEL 0138 - 52 - 1231 (内線:2248)