

体の動かし方 を教えてもらおう

正しい姿勢で運動できていますか？

理学療法士の先生に教えてもらいましょう！

※冒頭30分程度、介護予防のお話もさせていただきます。

日時：8月14日(日) 10時～

場所：真光寺三丁目会館

講師：理学療法士 島先生

協力：鶴川第2高齢者支援センター

主催：真光寺三丁目町内会 広げる会