

大和リハビリ教室開催のお知らせ

テーマ

『腰痛にキクお話といきいきリハビリ体操』

日時：2019年6月12日(水) 10:30～(受付15分前～)
7月10日(水) 10:30～(受付15分前～)

場所：大和病院 1階リハビリテーション室

対象：一般の方どなたでも参加可能

参加費：無料

所要時間：1時間程度

内容：理学療法士による腰痛防止や対処のお話と
予防の観点からみたストレッチや運動の実演

- ★たまに腰痛があるが病院に行くほどでもない方
 - ★どのように体を動かせばいいかわからない方
 - ★自宅ではなかなか運動できない方
 - ★ぎっくり腰に不安のある方
- 等どなたでもお気軽にご参加ください。

最初のお話だけ、や後半のリハビリ体操のみでの参加・退出も可能です。体操のみの参加をご希望の方は開始後20分程度経過後よりお越しくください。

お問い合わせは大和病院 (06-6380-1981 代表) リハビリテーション科まで