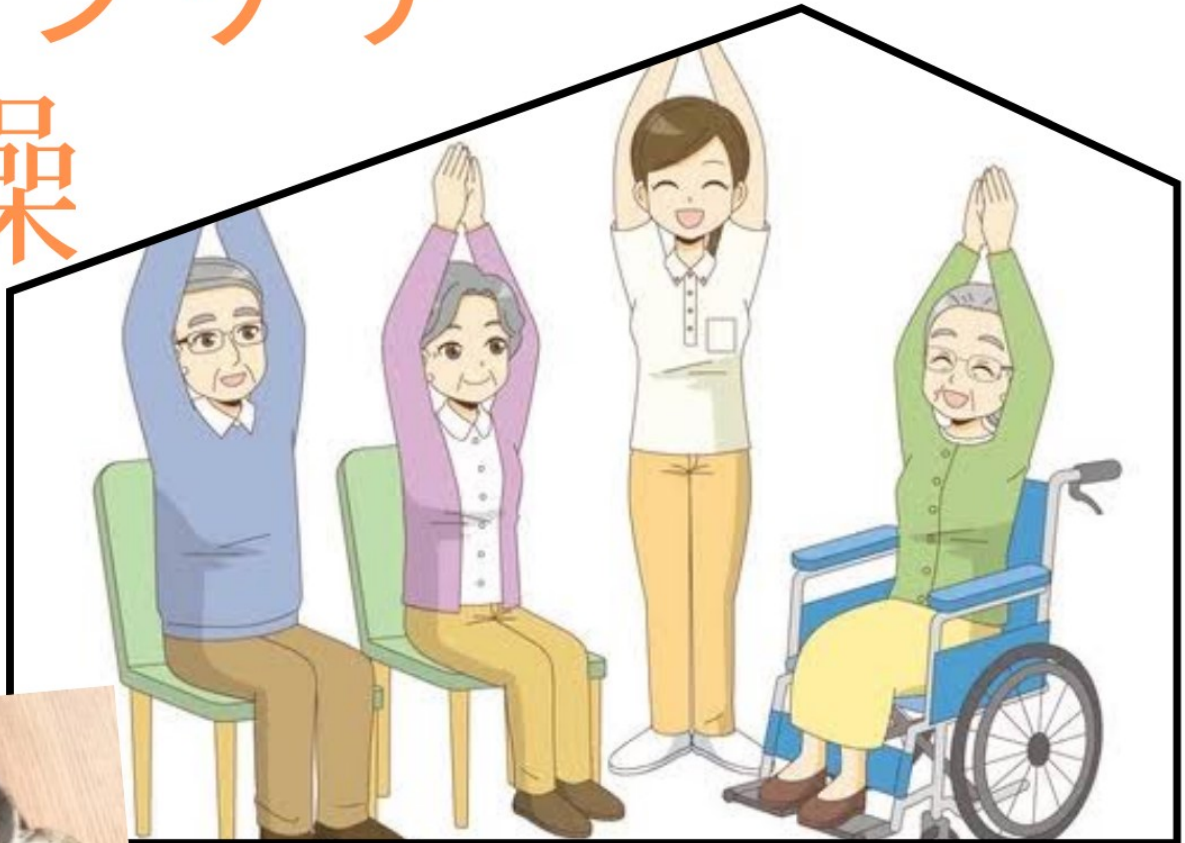


# 理学療法士が お伝えする 第2回



## セルフケア 体操



2025 1/30 13:30~14:30  
(木)

体操&カフェで楽しく！  
テーマは「腰痛の真実」  
効果的な内容でお伝えし、  
座りながら体操をします。  
気軽に身体を動かして  
みませんか？

会場：シンコースポーツ寒川アリーナ  
寒川総合体育館 3階 喫茶室 Cafe & スポーツオリーブ

住所：寒川町宮山275番地

参加費：500円 (1ドリンク付)

定員：10名 (動きやすい服装)

お申し込みは電話・LINE

TEL：080-3007-7498



主催：理学療法士/呼吸療法認定士 田中