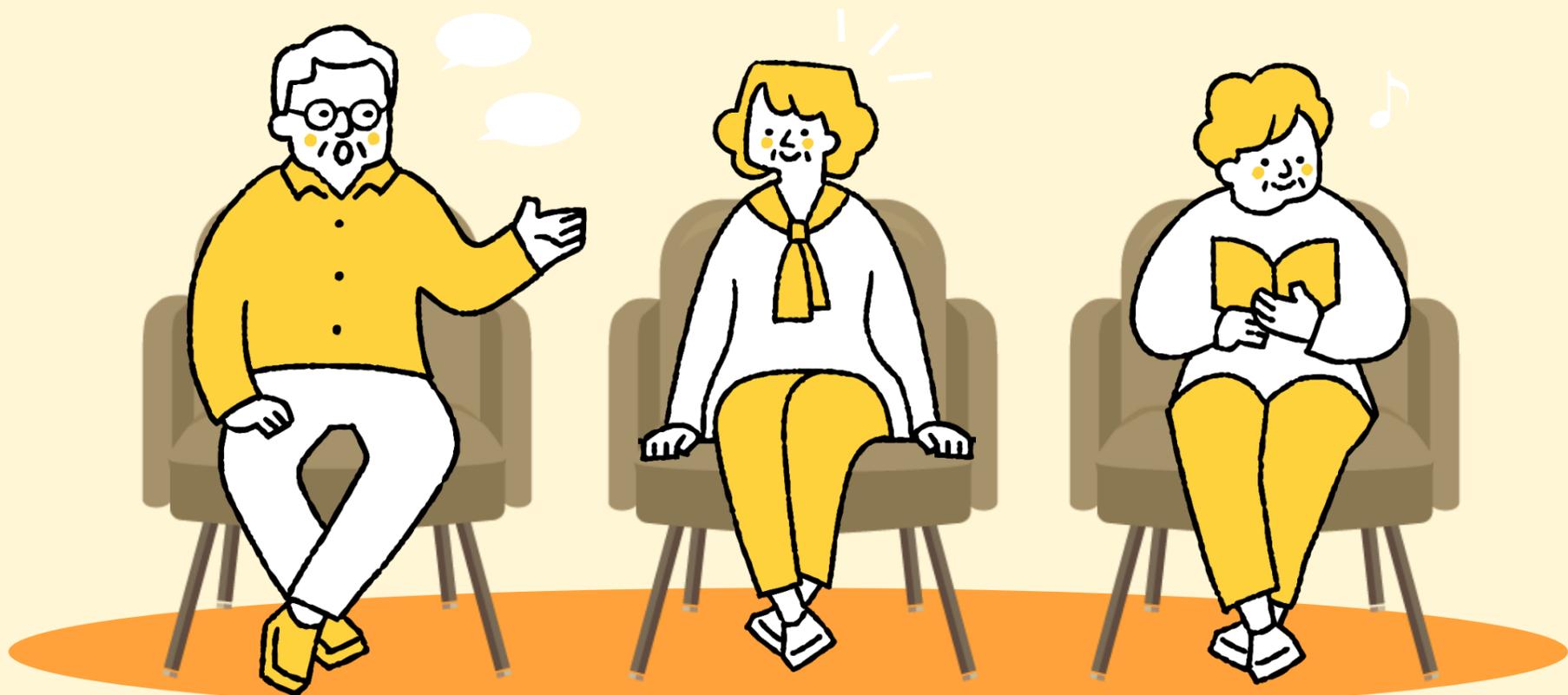


無 料 公 開 講 座

体を守ろう！

良い座り方習慣



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

高島平中央総合病院 × 高島平1丁目町会

2月17日(月)

13:30～14:30

(13:00開場)

高島平第六小学校内

はすのみ教室

東京都板橋区高島平1-50-1

講師

リハビリテーション科 理学療法士

概要

健康寿命を延ばすには運動が大事!1日30分のウォーキングが良いとは聞くけど実際歩くのは難しい事もありますよね…そんな方でも座り方を変える事で少し健康寿命を延ばせるかも?一緒に体を動かしながら理学療法士に学びましょう!

◆上履きを必ずお持ちください

◆予約不要です。当日は直接上記会場へお越しください

◆高島平1丁目町会との共同開催ですが、高島平1丁目以外にお住まいの方ももちろん大歓迎です!