

回 覧  
町民各位

令和2年2月28日

滑川町長 吉田 昇  
( 公印省略 )



## 腰痛予防・改善教室



多くの人が悩む腰痛。日頃の姿勢や生活習慣を見直すことで軽減できる人も少なくありません。そんな人に効果がある腰痛体操で、腰痛の予防と改善を心掛けてみませんか？

対象者 町内に住所を有する 65歳以上の方

日時

第1回	4月10日(金)
第2回	4月17日(金)
第3回	4月24日(金)
第4回	5月 8日(金)
第5回	5月15日(金)
第6回	5月29日(金)

時間 午前10時～午前11時30分

会場 滑川町総合体育館 柔道場

定員 20名

参加費 200円



お申込み

3月16日(月)より電話で受付をします

\* 受付時間は、平日午前9時から午後5時です。

滑川町地域包括支援センター

☎56-2132