

# 和仁会健康運動講座

地域の皆さんへ、健康な毎日のために出来ること！  
健康運動指導士による健康運動講座を毎月第3土曜日に開催します。

## 第10回 猫背・反り腰予防

腰痛や肩こりの原因となる姿勢不良は誰にも思い当たるのではないのでしょうか？

今回は**猫背、反り腰**に注目していきます。

姿勢を意識して身体の不調を未然に防ぎましょう！



**開催日** 平成31年3月16日(土)

**場所** 和仁会病院 西館 スタジオ

**定員** 40名（電話予約による先着順）

**時間** 10:30～11:50

**担当** MFC和仁会 健康運動指導士

**対象** どなたでもご参加いただけます

※参加費無料

※介護・支援認定など受けた方も楽しく参加できます

**その他** 飲み物・タオルをご持参下さい

動きやすい格好でお越し下さい

### 送迎バス

A. 姪浜駅・下山門駅方面

B. 横浜・周船寺・  
九大学研都市駅方面

C. 青木・今宿方面

D. 生松台・橋本駅・  
壱岐団地・拾六町方面

F. 西陵・城の原方面

詳しくはお問い合わせ下さい



わきあいあいと楽しい  
講座です♪  
お気軽にご参加下さい♪

MFC和仁会



お問い合わせ：092-895-3105（月曜日～土曜日 10時～17時）

主催：医療法人和仁会

福岡和仁会病院

後援：福岡市