

# 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5回

## 腰痛予防



自宅で出来る腰痛予防のストレッチや  
簡単トレーニングを紹介します！

腰痛を予防するため、気をつけるべきこと。  
自宅で無理なく続けられる体操やストレッチを  
一緒にやってみましょう！

**開催日** 平成30年9月15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