

あなたのつらい“痛み”を改善する方法が学べます！

# からだの痛み改善教室

参加  
無料

第1回

## 肩の痛み



11月6日(水)

10:00~11:30

申込締切:10月30日(水)

第2回

## 膝の痛み



11月22日(金)

10:00~11:30

申込締切:11月15日(金)

第3回

## 腰の痛み



12月4日(水)

10:00~11:30

申込締切:11月27日(水)

- ◆会場:大石田町保健センター(虹のプラザ1階)
- ◆対象:町内在住でご興味のある方 20名
- ◆持ち物:飲み物、タオル2つ(汗拭き用・運動用)  
動きやすい服装・靴(室内用)
- ◆申込み方法:各回の申込締切日までに保健福祉課窓口  
または電話でお申込みください。
- ◆注意事項:受講中のけが等については、各自で対応して  
くださるようお願いいたします。

身体の専門家が一人  
ひとりにアドバイスします！

講師

理学療法士

三瀧 英樹 氏

(合同会社 大石田生活)

おいしだ健康づくり  
ポイント事業対象

申込・問合せ先:大石田町 保健福祉課 保健衛生担当 TEL:35-2111(内線171)