



# 肩・膝・腰に効く運動

トンボが舞って夕暮れには虫の音が聞こえるようになり、暑さもやわらいできましたが、いかがお過ごしでしょうか。

昨年、計画しながらもコロナの感染拡大でやむなく中止した健康講座を今年は開催いたします。肩こりや腰痛、階段の昇り降りに膝が痛いなどでお悩みの方はぜひお出かけください。

日 時 10月9日(日)午前 10時～12時

場 所 垂井町中央公民館 2階会議室

講 師 理学療法士 長谷川賢治さん

持ち物 飲み物 タオル

定 員 30人



★マスク着用

★動きやすい服装でお越しください

★どなたでも参加していただけます

問い合わせ先 伊藤 22-5719 山河 22-4316

☆こんにちは、医療生協です！☆

わたしたちは医療・介護・福祉を中心とした生活協同組合の仲間です。

健康を願う地域の人たちが出資し合い、医師や看護師など医療の専門家と協力して診療所や介護施設を運営しています。組合員は施設を利用するだけでなく、医療に関する情報を共有したり、健康づくりや助け合いの活動も積極的に取り組んでいます。