



## 理学療法士による講座



子育て中のママ・パパ必見！

# 身体のメンテナンス講座

毎日の生活(子育て)の中で繰り返す動作や  
姿勢から生じる「痛み」や「疲労感」、「体重コントロール」の問題などなど。  
これまで理学療法士としてご相談をお受けする中の学びや  
比較的効果を実感して頂けた内容を中心にご紹介します。

[日時] 令和8年1月20日(火)  
10:30~11:30

参加費  
無料

[場所] どんぐりセンター若楠



[講師] 若楠療育園  
理学療法士 渡部 雄一

[申込方法] 以下のいずれかにて要予約

- ・どんぐりセンター若楠内で予約
- ・お電話にて予約

☎ 0942-83-1344(直) 9:00~15:00

※12/27~1/4 お休み

