



 **理学療法士による講座**



子育て中のママ・パパ必見！

身体メンテナンス講座



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での学びや
比較的効果を実感して頂い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

