



お話し会：育児中の体メンテナンス



肩こり・腰痛・腱鞘炎・・・毎日の育児は肉体労働ですね。

今回の講座は、理学療法士さんから育児中の正しい体の使い方を学びたいと思います。

痛くなる前に実践できるストレッチも教えてくれます。

子育てをより健康に、そして楽しみましょう。

◇日 時：令和6年5月31日（金） 10:30～12:00

（10:20までにお集まり下さい）

◇場 所：佐川町健康福祉センターかわせみ 「なかよしひろば」

◇講 師：徳弘 郁絵さん（理学療法士）



《前回の様子》

お話し会終了後に、個別相談もできます。
ぜひご参加下さい。



～申し込みはこちらまで～

☎080 - 2997 - 6959（佐川町子育て支援センター）

《9:00～16:00》