

お風呂で元気っス!!



ここから

体操

理学療法士監修

お風呂で無理なくできる体操で

# 肩・腰の痛みや 転倒予防に!

9:30~11:00

## 毎月第1水曜日は 理学療法士によるレクチャー開催

湯ったりとしたリラックス効果を感じながら、  
肩痛・腰痛や転倒予防など目的に合わせた  
体操をお風呂で実践しませんか?

会場

東部市民プラザ

住所：碧南市照光町5丁目3

# 令和8年6月スタート!

先着30名

体操カード用収納ケース

プレゼント

お問い合わせ

体操について

碧南市リハビリ専門職連絡会  
愛生館 老人保健施設ひまわり 担当：岡

☎ 0566-41-0007

イベントについて

碧南市 福祉部国保年金課  
医療係 担当：杉浦

☎ 0566-95-9833