

今日から始める腰痛予防

悩みの上位、腰痛をスッキリ解消👑原因の解説からご自宅で行える簡単な予防体操まで、分かりやすくお伝えします！



— 講師 —
作業療法士
北村

定員 **30** 名
✓ 完全予約制！

¥0
FREE 参加無料！

P 駐車料金
無料！

日時 **2月7日(土) 14:00～15:30**
(受付 13:30～)

会場 TMGあさか医療センター 7Fスカイホール

ご予約 QRコードまたはお電話
★申込締め切り 2/6 17:00



ご案内 当日は「1F6番紹介窓口」にお声掛けください



ご対象

65歳以上の
多少の運動ができる
健康づくりに前向きな方

一緒に学びたい
若い世代の方の同伴も
大歓迎です👏

後援 / 朝霞市



■ご予約・お問い合わせ TMGあさか医療センター 地域医療連携課

☎ 0570-07-2055 ※ナビダイヤル⑥番をご選択ください（月～金 9:00～17:00、土 9:00～12:30）

