

光が丘地区



# ふれセン元気塾

## 心も！体も！健康に！

～脚の使い方を見直そう～

内 容：身体の使い方や歩き方によって股関節や膝などの痛みにつながる可能性があります。下半身のつくりを知り、身体の使い方を見直してみましよう！当日は柔道整復師さんを講師にお招きします。

日 時：令和 6年 11月 20日(水)

時 間：午後 1 時30分から3時

定 員：20名（応募者多数の場合は抽選にて決定）

会 場：光が丘ふれあいセンター2階

主催：光が丘地域包括支援センター

共催：(社) 光が丘ふれあいセンター運営委員

**費用は無料です！**

お申し込みお待ちしております。



＜お申込み・お問い合わせ＞

○光が丘地域包括支援センター  
**042-750-1067**（前田・前佛）

申込み：午前9時から午後5時（平日）

締切：令和6年11月15日(金)まで