



令和6年12月5日（木） 14:00～15:00



14:00～

「腰痛・肩こりの傾向と対策」 ～いつでもどこでもできる体操と生活習慣～

リハビリテーション科

埴原 康永

リハビリ
体操

14:40～

「みんなができる美原健康体操」

リハビリテーション科

場所：新所沢東公民館 まちづくりセンター 1階 講堂
(所沢市美原町1丁目2922番地の16)

参加費無料 ご予約は不要です。お気軽にご参加下さい。

参加希望多数の場合、会場の定員により、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承下さい。

お問い合わせ先 所沢美原総合病院 TEL：04-2997-8199（代表）

担当：住谷、小島