

2021年度
第3回

無料

膝痛予防と体幹強化の ための健康セミナー

中高年に多い膝痛を解消する方法や
姿勢改善につながるエクササイズをお伝えします。

日時
定員

2021年
6月20日 日 10:00-11:30
定員10名

※6月2日(水)より、窓口またはお電話にて
お申込みいただけます。

内容

- ・膝痛のメカニズム
- ・日常生活での留意点
- ・普段の姿勢チェック
- ・自宅できる簡単エクササイズ

講師

藤田 洋一
(健康運動指導士)

ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821