

健康セミナー



いつまでもよい姿勢、
元気で歩ける体を作るために
体のことを知っておきましょう



1月16日(水) 膝・股関節の痛みを予防する

膝が痛くなる原因・股関節が痛くなる原因・予防法

3月17日(水) こつせしょうしょう 骨粗鬆症を防ぐには

骨粗鬆症とは？・骨粗鬆症原因・予防法

5月15日(水) 猫背・悪い姿勢の原因について

よい姿勢とは？・姿勢が悪くなる原因・姿勢をよくするためにすること

※開催時間は、各回とも10:00~12:00

講師

背骨・骨盤矯正専門院 ハル・キュア 坂本 晴重
(認定NPO法人はんしん高齢者くらしの相談室 活動会員)

これまで20年間で通算1万人の患者様の身体を診てきた姿勢矯正のプロフェッショナル。いつまでも元気な体で夢をかなえるシニアライフの応援者。



場所

はんしん高齢者くらしの相談室 事務局

神戸市東灘区田中町1丁目15-5
コマツBILD本山301号

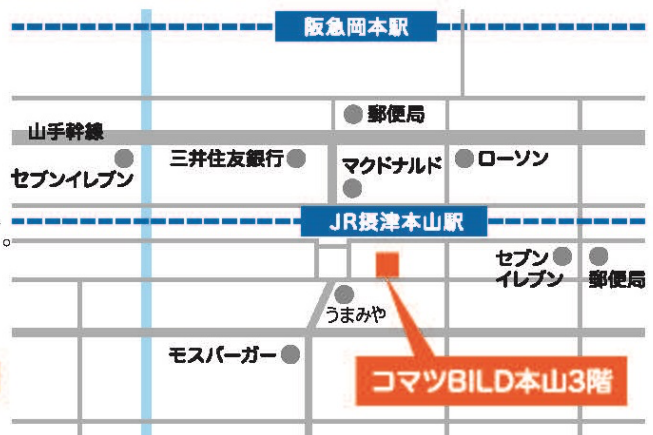
定員

10人(先着順)

※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。
※お申込者が3人未満の場合は、中止となります。

参加費

会員：無料
非会員：1回1,000円



※ JR 摂津本山駅から徒歩1分

いつも・ずっと・そばに



認定NPO法人

はんしん高齢者くらしの相談室

お申し込み・お問い合わせは



0120-410-605