

回覧

サロン『きずな』

日 時 : 9月6日(土) 10:00~12:00

場 所 : 石部南まちづくりセンター

内 容 ① 講演『腰痛の治療と予防』

- ・ただの『腰痛』ではない危険な腰痛とは
- ・がんと腰痛の関係
- ・椎間板ヘルニアと腰痛の違い
- ・腰痛はふだんの姿勢で予防できる

講師 : 土居 憲昭さん (まち協事務局長)

② 健康チェック

- ① 骨量測定 (骨粗しょう症チェック)
- ② 足指力測定 (下肢筋力測定)
- ③ 血管年齢測定 (血管の老化を判定)
- ④ 野菜摂取度測定 (野菜摂取量を測定)

参加費 : 無 料

参加対象者 : 石部南学区住民

健康に気を付けて長生きしましょう!

広げよう! おたがいさま!!

参加希望の方は、下記にご記入下さい

申込みがない場合も返却して下さい

名 前	住 所	電 話 番 号

※個人情報気になる方は、まち協に直接ご連絡下さい

気になる人、気にかけている人を繋ぐ役割をしています

石部南学区まちづくり協議会
福祉部会(支えあい部会)
湖南省石部南3-5-1
電話 77-2535

ご近所から孤立を生まないように、昔ながらのお付き合いをしましょう!