

札幌社会保険総合病院の

いきいき健康教室

参加無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識を一緒に学びませんか？

第2回 「あなたの肩、上がりますか？」

～肩こりの仕組み、その予防について～

日 時：平成 25年 3月 22日（金） 12:00～12:45

場 所：当院 2階 講義室（直接お越しください）

【第1部】 肩こりって何？（20分）

田附 満（リハビリ部技師長）

肩こりはなぜ起こるのか？有効な予防は？
肩こりをテーマにお話しします。

【第2部】 健康体操 ～皆で体を動かそう！～

肩こりを予防できる簡単な健康体操を、
皆で行いましょう。

お問合せは健康教室担当まで
お願いいたします。

☎011-893-3000

主催 札幌社会保険総合病院

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2-1
（地下鉄新さっぽろ駅9番出口より徒歩3分）

