

6/27(木) 午後2時～3時

6月27日 日直(吾嬬)

# 自宅でできる 腰痛肩こり体操



腰痛に肩こり…ホントつらいですよ。  
起こりうる要因や、日常生活で気を付けることなど  
理学療法士の先生にお話をさせていただきます。  
自宅でできる簡単な体操も一緒にやってみましょう！

【日時】令和元年6月27日(木) 午後2時～3時

【場所】八広地域プラザ 吾嬬の里 2階 大会議室

【参加費】無料 【定員】60名

【持ち物】簡単な体操をするので動きやすい服装で

【講師】東京都済生会向島病院 理学療法士 大木英明 氏

【申込期間】令和元年6月1日(土)～6月26日(水)

※当日空きがあればお申込みを受付けます

6/17(月)休館日は、受付けておりません

【申込方法】お電話(03-6657-0471)、または1階受付にて  
お申込みください。キャンセルされる場合は6月26日  
までにご連絡ください



## 交通機関

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩10分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート  
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分  
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス  
錦37「八広六丁目」下車 徒歩3分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩5分