

認定理学療法士による

自分でケアする

ひざの体操



参加費
無料

日時・場所

令和8年1月26日（月）

14:00 ▶ 15:30

会場：螢池公民館 第2集会場（ルシオーレビル4F）



[対象] ひざでお悩みの方、そのご家族

[内容] ひざの講話、体操（ひざのケア・鍛え方・柔軟ストレッチ）

[持ち物] 飲み物

[服装] 動きやすい服装・靴でお越しください。
※ひざを出せる服装が望ましいです。
※外靴のまま入室いただけます。

[講師]
健プロ体操
片平達也さん

お申込み・お問合せ

豊中市立螢池公民館 ☎ 06-6843-5561

1月6日(火) 14:00 から電話受付

※申込日以降の電話受付は平日 9:00～17:15

定員30人
先着順