

健康運動指導士による

予約制
参加費:無料

ひざ楽講座

を開催します！



ひざ痛や腰痛があっても
いつまでも元気に！！

～運動が初めての方
でも安心です～

「最近、ひざが動かしにくい・・・」という方におすすめの講座です。もしかすると、膝まわりの動かし方が原因かもしれません。いつまでもイキキと人生を楽しむために、ひざ痛や腰痛をお持ちの方も無理なくできる運動を健康運動指導士がお伝えします。

開催日時 2024年

5月16日(木)

5月25日(土)

時間: 14:00～14:45

階段を上って2階で行います。

準備物: 動きやすい服装・飲み物・タオル

参加希望の方は
お電話にてご予約を。

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

ご予約のお電話はこちら



0246(78)1222

【開催場所】 なこそ整形外科クリニック 敷地内

メディカルフィットネス CORE

〒979-0141 いわき市勿来町窪田町通2-57-1

お問合せ 0246(78)1222

営業時間 9:00～20:00(土 9:00～15:00)

定休日 日・祝日

