

令和7年度

# 姿勢改善・痛み予防教室

～正しい姿勢で腰痛・膝痛を改善しよう～

実施日	場所
7月9日・16日(水) 時間:10時～11時30分	南が丘公民館 (2階 多目的ホール) ※室内シューズ必要

持ち物:飲み物、汗拭きタオル

動きやすい靴・服装でお越し下さい

対象者:下記①～③を満たす方

- ① 秦野市に住民登録がある方
- ② 昭和36年3月31日までに生まれた方
- ③ 要介護1から5に認定されていない方

定員  
30人



◆申込・問い合わせ先◆

秦野市役所 福祉部 高齢介護課 地域包括ケア担当

☎82-5617