

# 高村病院提携講座



## レッツエクササイズ!

### こむら返りを予防して健康で快適な生活を!



「ふくらはぎをほぐして健康長寿!  
理学療法士が教える実践講座」

「いつでもスムーズな歩行へ!  
ふくらはぎのケアで転倒予防も」

「寝ている間の足のつり、  
予防できます!  
プロが教える対策法」



「運動不足でも大丈夫!  
こむらがえり予防のカンタン体操」

# 6月17日(火)14時30分~16時00分

- 場 所 時とみどりの交流館 (峰塚公園管理棟)  
〒583-0854 羽曳野市軽里2-85-1 木曜日休館
- 講 師 医療法人昌円会 高村病院 リハビリテーション科ヘルスケア推進室  
角樋透(理学療法士)、高橋一貴(理学療法士)
- 定 員 20人 ※先着順
- 受講料 500円
- 持参物 タオル・上靴・飲み物・筆記用具  
※軽い運動を行いますので動きやすい服装にてお越しください。
- 申込期間 5月10日(土)~6月15日(日)
- 申込方法 来館または、電話(072-942-6647) 受付時間10時00分~17時00分
- 支払方法 時とみどりの交流館へ来館・電話  
※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。  
電話の場合は7日以内に、受講料をお支払いください。  
一旦納付された受講料は返金できません。
- 主 催 (株)みのりの里

ご提出いただきました個人情報は、イベント参加、各種ご案内のためにのみ利用します。ご本人の同意なしに第三者に提供することはありません。申込時の個人情報の提供は、ご本人の任意です。個人情報の開示等に関するお問い合わせは、弊社個人情報保護管理者までお問い合わせください。  
(株)みのりの里 (TEL:072-944-5700) ※障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。

## アクセス

