



# 肩こりすっきり

## らくらく体操教室



参加  
無料

肩こりは放っておくと日常の動きや気分にも影響します。肩こり、肩周りの疲れをスッキリさせる、簡単で楽しい体操やストレッチを学びます。

### 内容

1. **講話** 肩こり予防について  
～基礎知識編～

【講師】  
のぞみの丘ホスピタル  
理学療法士  
中津智広さん



2. 肩こり予防ストレッチ・運動

3. **講話** フレイル予防について  
～口腔ケア、栄養編～

【講師】  
のぞみの丘ホスピタル  
看護師  
小林友美さん



4. 通いの場の紹介 - 自主サークル・介護予防教室 -

とき

R8年4月24日(金)  
午後1時30分～3時

ところ

生涯学習センター404

対象

美濃加茂市内在住の  
65歳上の人 ※先着20名

持ち物

飲み物  
動きやすい服装・靴

申込先

市高齢福祉課地域包括ケア推進係 TEL 25-2111 (内線 502)

➤ 電話またはロゴフォーム (QRコード) からお申し込みください

申込期間 4月1日(水)～4月23日(木)

