

# 今日からできる 膝痛・腰痛予防体操

年齢を重ねると起こりやすい膝や腰の痛み！  
痛みの原因を知り、痛みがひどくなる前にできる予防法はないのでしょうか。  
そこで、自宅でできる運動などをわかりやすくお話しさせていただきます。  
予防体操を一緒にしてみませんか。

- 【日 時】 平成24年11月10日（土） 14時～15時30分  
【場 所】 益田市総合福祉センター「ふれあい広場」  
【講 師】 又賀 輝佳 さん（またか鍼灸整骨院 院長）  
【参加費】 無料  
【申込方法】 この用紙に氏名・連絡先を記入してFAXしてください。  
電話での申し込みも可能です。  
【申込締切】 平成24年11月5日（月）  
（お預かりした個人情報は、この事業の連絡にのみ使用します。）  
【主 催】 NPO法人 陽だまり



〈お問い合わせ先〉

NPO法人陽だまり 高田

（電話・FAX）22-0526

NPO法人陽だまり 高田行き（FAX 22-0526）

講演会に参加します。

参加者氏名 \_\_\_\_\_

代表連絡先 \_\_\_\_\_