

令和8年度

首こい・肩こいサヨウナラ！ ストレートネック改善講座

燕市燕老人集会センターでは、以下の日程で標記講座を開催します。現代は、スマホやパソコンを長時間使用することにより、首の骨のカーブがまっすぐに近づくストレートネックやスマホ首に悩む方が増え、日常の不調につながることも少なくありません。首や肩の負担を減らし、すっきりとした姿勢で毎日を過ごしてみませんか。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！！

●日 時：11月11日(水) 午後2時～3時 (受付1時30分)

●場 所：燕市燕老人集会センター大集会室
(愛称:リバーらて つばめ) (燕市大曲 4336 番地)

●内 容：日常生活の中で簡単にできるセルフケア方法

●対 象：燕市内在住、在勤の60歳以上の方

●講 師：つばめ福祉会 理学療法士(2名)

●参加費：500円

●定 員：30名

●持ち物：タオル、飲み物

●申し込み期限：10月30日(金)まで

●問い合わせ・申し込み先：燕市老人福祉センター「つばめ荘」

住 所：燕市大曲 4328 番地

電話番号：63-7780

