

令和6年介護予防講演会

姿勢の乱れは呼吸の乱れ？

姿勢と健康の関連性を知ろう

～身近なところから始める、正しい姿勢づくりのポイント～



- ・ 先着50名 ・ 受講料無料
- ・ 動きやすい服装でお越しください
- ・ 室内履きをご持参ください

日時：令和6年10月29日（火）

会場：かわさき健康づくりセンター 体育館

講師：健康運動指導士 田中 宏昇 氏

時間：13:30～15:30

お申込み・お問い合わせ：044-333-3741

主催

川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター