

理学療法士  
と学ぶ

# からだの仕組み講座

～ 痛みのメカニズムを知ろう ～

テーマに合わせた、身体の構造や疾患に対する  
講話とトレーニングを実施!!

4・5月

肩



6・7月

腰



8・9月

膝



日時：毎週月曜日 14:30～15:30 ※祝日を除く

講師：荒牧奈美子

場所：2階トレーニングルーム

対象：60歳以上の区民

定員：15名

費用：無料（64歳以下は施設利用料別途負担）

持物：室内履き・動きやすい服装・飲み物



理学療法士  
と学ぶ

# からだの仕組み講座

～ 痛みのメカニズムを知ろう ～

テーマに合わせた、身体の構造や疾患に対する  
講話とトレーニングを実施!!

4・5月

肩



6・7月

腰



8・9月

膝



日時：毎週月曜日 14:30～15:30 ※祝日を除く

講師：荒牧奈美子

場所：2階トレーニングルーム

対象：60歳以上の区民

定員：15名

費用：無料（64歳以下は施設利用料別途負担）

持物：室内履き・動きやすい服装・飲み物



理学療法士  
と学ぶ

# からだの仕組み講座

～ 痛みのメカニズムを知ろう ～

テーマに合わせた、身体の構造や疾患に対する  
講話とトレーニングを実施!!

4・5月

肩



6・7月

腰



8・9月

膝



日時：毎週月曜日 14:30～15:30 ※祝日を除く

講師：荒牧奈美子

場所：2階トレーニングルーム

対象：60歳以上の区民

定員：15名

費用：無料（64歳以下は施設利用料別途負担）

持物：室内履き・動きやすい服装・飲み物



理学療法士  
と学ぶ

# からだの仕組み講座

～ 痛みのメカニズムを知ろう ～

テーマに合わせた、身体の構造や疾患に対する  
講話とトレーニングを実施!!

4・5月

肩



6・7月

腰



8・9月

膝



日時：毎週月曜日 14:30～15:30 ※祝日を除く

講師：荒牧奈美子

場所：2階トレーニングルーム

対象：60歳以上の区民

定員：15名

費用：無料（64歳以下は施設利用料別途負担）

持物：室内履き・動きやすい服装・飲み物

