

股関節痛予防講座

～股関節の痛みが悪化するその前に～



どなたでも参加できる**講話 30分+運動 30分**の健康講座です。
日常生活や運動不足などが股関節痛とどのように関連しているか…
など、股関節痛予防について学んでみませんか？



- ◇開催日 令和7年8月26日(火)
- ◇開催時間 13:00～14:00
- ◇開催場所 中央健康づくりセンター
- ◇定員 25名 (先着順)
- ◇申込期間 7月26日(土)9:30～ ※定員になり次第締め切り
- ◇受講料 500円(税込) ※別途、施設利用料が必要です

申込方法

来館またはお電話にてお申込みください。
※FAXの場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
- ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来館:専用申込用紙

TEL:(011)562-8700

FAX:(011)562-2130

お知らせ!



健康度測定を受診されて、減免対象者(施設利用料が免除または減額)となった方は、
年に2講座を無料で受講できます。★各講座10名程度

お問合せ

中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南3条西11丁目331 ☎ (011) 562-8700