

第1回ミモザ勉強会(主講師/寺山英助・補助講師/山下修正)

# 体の健康相談

(足・腰の痛みの原因やトレーニングに関して)

健康に関する情報はテレビや情報誌で

収集しやすくなっていますが、

ご自分に合った運動やストレッチは

何だかご存じでしょうか？

歩く際の体の仕組みや、足・腰に出る

痛みの原因やトレーニング方法を

実演を通してお伝えしたいと思います。

# 2017.3.26 日

●場所/CoCokaraひのさと ●開演/10:00~11:00

●対象/地域住民の方(体に関する事で興味がある方はどなたでも)

●定員/50名 ●参加費/無料

■講師プロフィール/寺山 英助(主講師)理学療法士、医療法人豊資会リハビリテーション部長  
山下 修正(補助講師)理学療法士、医療法人豊資会 加野クリニック  
リハビリセンター主任

日本財団在宅看護センター

## 在宅看護センターミモザ

※協力/ココカラ運営協議会

〒811-3425 福岡県宗像市日の里1-31-1(東郷駅日の里口)

■お申し込み・お問合せ・詳細などは下記までご連絡ください。 [mail/mimoza.hinosato@gmail.com](mailto:mail/mimoza.hinosato@gmail.com)

**TEL:0940-37-0046 FAX:0940-37-0048**