



10月10日

皆生ローズガーデン オレンジカフェを開催しました



理学療法士 はさまの知って！ やって！ 100倍元気になる体操講座

腰痛は
日頃の
予防が
大事！



腰痛体操を
皆さんで
しました！



ちょっぴり
きつめの
トレーニング



狭間理学療法士に腰痛を
防ぐにはどうしたらよいの
かお話を聞き、その後、皆さ
んで腰痛体操をして汗を流
しました。



コーヒー・紅茶
ココア・昆布茶
無料です
トノネコーヒー：1杯50円

社会福祉法人真誠会
皆生ローズガーデン
住所：米子市新開3丁目3-10

電話：0859-36-8191

