この道⑩年のベテラン作業療法士がお教えします

第1回 リハビリ 健康塾 in 印西

テーマ：コロナに負けない筋トレ・筋肉について

ご存じですか？筋力を増やすには、筋トレだけでなく、
実は　**神経的要素**　も重要なんです！
そのコツをお教えします！

9/18（土）

10時～11時

先着10名

入場無料

開催場所　印西市市民活動センター活動室2

参加される方は 08050169936 へショートメールをお送り頂くか、
または留守番電話にお名前と電話番号、「リハビリ健康塾に
参加します」とお残しください。

また、メールでも受け付けています。
下記アドレスまでお気軽にご連絡ください。
rihabirikenkoujyukuinzai@gmail.com
担当：嶋根、山内

eメール用QRコード