

# 磯子公会堂 自主事業

## 健康講座 転倒予防 腰痛



**日頃から自分でできる改善・予防を  
してみませんか？**

内容：カイロプラクティックの専門家を講師にお迎えして  
健康講座を開催します。  
転倒・腰痛を自分で改善予防する方法を学びます。

日時：令和4年12月6日(火) 午前10時～11時30分

場所：磯子公会堂 1階 集会室

費用：無料(事前申込みが必要です)

申込：令和4年11月8日(火) 午前10時から  
磯子公会堂窓口 先着30人

※講座では、講話と軽い動きもあります。

動きやすい服装 でお願ひします。

※コロナの感染状況により、中止になることがあります。

主催：磯子公会堂(指定管理者(株)清光社)

電話：045-750-2520