

# 【健康運動教室のお知らせ】

ひざ痛・腰痛にお悩みの方

ぜひ一緒に運動しませんか？

講師

理学療法士 岩淵 澄太(いわぶち すみと)先生

- 1 日時 令和8年 2月10日(火)  
13時30分～15時(受付 13 時～)
- 2 会場 中小路交流センター4号室
- 3 会費 無料
- 4 申込み 中小路交流センター(先着20名) **締め切り 1月20日(火)**



電話:22-6483 FAX:21-8393

e-mail [nakakouji.k@net1.jway.ne.jp](mailto:nakakouji.k@net1.jway.ne.jp) ⇒



※当日は講師の先生の講義を聞きながら体を動かします。  
動きやすい服装・靴でお越しください。

主催:中小路学区コミュニティ推進会/健康推進部・健康づくり推進員連絡会

後援:日立市健康づくり推進課

## 健康運動教室(2/10)参加申込書

氏名	年齢	町名	電話