



# 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 はざまの知って！ 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！



2018.10.10



ちょっぴり  
きつめの  
トレーニング

腰痛体操を  
皆さんで  
しました！



2018.10.10



2018.10.10

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



地図