

参加無料♪

第2回

健康フェス

令和6年

11月30日

土

【スケジュール】 事前予約制

①9:00～ ②10:00～ ③11:00～
(①②③とも同じ内容です。)

【予約方法】 現地で直接お申し込みいただくか、
お電話にてご予約下さい。

☎0797-89-0078 (やまもと整形
リハビリクリニック)

program 1

まちの保健プラザ

まちの保健室で楽しく健康チェックを
してみませんか？

健康相談、介護相談、食事に関する
ご相談も承っています。お気軽に
お立ち寄りください。



- 骨密度チェック
- 血管年齢チェック
- 運動能力チェック

program 2

お茶・お菓子付♪



“南野先生の健康ミニ講座”と“実践♪腰痛予防体操”



南野 勝彦

医学博士、日本整形外科学会専門医

今回は**腰痛**のお話。日常のケアで痛みを軽減しませんか？
やまもと整形リハビリクリニックの南野医師が腰痛の原因や
姿勢改善のポイントをわかりやすく解説します。

講座の後は、座りながらでもできる腰痛予防体操を、
セラピストと一緒に実践してみましょ♪
質問にもお答えします。お気軽にご参加下さい。

通所・訪問リハビリテーション／介護保険サービス事業所

宝塚リハビリ テーションプラザ

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・外科

やまもと整形 リハビリクリニック

阪急宝塚線「山本駅」から徒歩4分



〒665-0881 宝塚市山本東3-14-6