



社会福祉法人 鹿児島県社会福祉事業団
障害者支援施設 ゆすの里

地域のみなさまのための
無料開放講座

健康体操講座

～ 腰痛・肩こり予防について～

講師：理学療法士 山下洋史

日時：令和8年2月21日(土) 14時00分～15時00分
場所：障害者支援施設 ゆすの里 訓練室

- ・腰痛、肩こりについて
- ・自宅でできる運動の紹介
- ・ロコモ、フレイルについて等



※当日参加される方は、動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ先

障害者支援施設 ゆすの里

住所 日置市伊集院町妙円寺1-1-1

TEL 099-273-4175

