

回覧

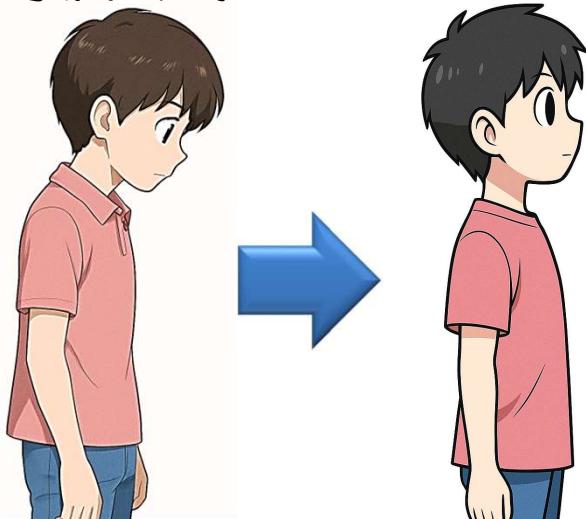
参加  
無料

# 赤羽区 健康教室を開催します 【スマホ時代の姿勢と運動】

～辰野病院のリハビリスタッフがあなたの体をチェックします！～

今 の 自 分 の 体 を 知 れ ば  
治 し 方 が 分 か る ！

最近、新聞や読書、パソコンやスマホを使い姿勢が悪くなったと感じている方、家族の姿勢が気になる方、正しい姿勢と運動方法を学んでみませんか？



## 【教室内容】

- スマホを使用することの姿勢への影響
- バランスや筋力の評価
- 運動の方法
- 日頃の注意点 など

## 【開催日時】

令和8年2月4日(水)

午後1:30～2:30

※10分前に開場します。

## 【会場】

赤羽コミュニティセンター  
広間

【定員】 20人

## 【講師】

町立辰野病院  
リハビリテーション科職員

## 【持ち物】

- ・大きめのタオル(バスタオル)
- ・水分
- ・筆記用具
- ・スマホ(お持ちの方)

## 【注意事項】

- ・床に寝た状態での運動します。痛み等ある方も無理のない範囲でご参加していただけます。
- ・体調の良い状態で参加ください。

★子どもから高齢者までどなたでも参加いただける教室です。

【お申込み】 赤羽区民センターへ直接お申し込みください

☎ 0266-41-2303 (平日9:00-15:00) 締め切り: 1月30日

【お問合せ】 辰野町役場 保健福祉課保健係 TEL 0266-41-1111

共催: 赤羽区