

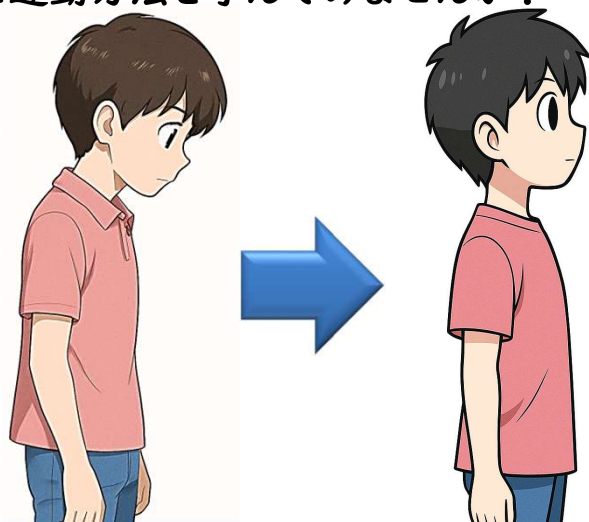
赤羽区 健康教室を開催します

【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をします。
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