



介護医療院エスパーロ

腰痛予防体操

皆様におかれましてはますますご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。

今年度も健康増進の取り組みとして、7月より介護医療院として生まれ変わったエスパーロにて、理学療法士による「腰痛予防体操講座」を開催いたします。本講座では、腰痛予防に役立つ体操を学び、ご自身の健康維持に活かすとともに、ご家族やご友人との健康づくりにも役立てていただけます。

皆様のご参加お待ちしております。介護医療院となったエスパーロの紹介とともに、皆様とより一層の親睦を深めたいと願っております。

～理学療法士 海老原・小松～

ご参加希望の方は、↓下記までご連絡ください。



日 時	2025年11月8日（土曜日） 14:00～15:00
場 所	介護医療院エスパーロ1階（平和台病院敷地内） 地域交流室 TEL 04-7189-1112 〒270-1101 千葉県我孫子市布佐 834-28 アクセス / 電車…成田線新木駅下車 病院巡回バスをご利用頂けます
参 加 費	無料 ・ 持ち物なし （普段着でお越しください）
そ の 他	駐車場ご利用の方は、平和台病院駐車場をご利用ください



ご参加のご連絡、その他お問い合わせは
下記までお願いいたします。

TEL 04-7189-1112 （中山・木本）