

健康づくり教室



講師：横浜市スポーツ協会 中スポーツセンター
所長 中邨 啓二 氏

日時：①令和6年10月2日（水）

午後1時30分～午後2時30分

○膝痛予防のための健康づくり（立ち方・座り方
・歩き方、コンディションについて）

②令和6年10月16日（水）

午後1時30分～午後2時30分

○姿勢歩行改善プログラムについて

場所：横浜市寿町健康福祉交流センター
2階会議室1・2、活動・交流スペース

主催：（公財）横浜市寿町健康福祉交流協会Tel 045-662-0503