



公開講座

いのち未来学校

日時

令和
6年

9月23日(月・休) 14時~16時

テーマ

日常にひそむ肩こりのタネ ~心身の健康は正しい姿勢から~

現代人の多くが悩まされている肩こりですが、知らず知らずのうちに肩がこる姿勢になっていることが少なくありません。改めて日常生活を見直してみませんか。簡単な肩こり体操やマッサージのポイントも紹介します。

会場

救急薬品市民交流プラザ
3階会議室1AB
(射水市戸破 4200 番地 11)



定員 50 名

講師

真生会富山病院
リハビリテーション科
あん摩マッサージ指圧師

石原里美先生



- ・香川県出身
- ・佛眼厚生学校(現 京都仏眼鍼灸理療専門学校)卒業

参加申込 / お問い合わせ

予約は右コード、
電話、メールで
受け付けています。



TEL : 080-4102-3763 (木田)
Email : info@imizu-world.com

入場料は、お気持ちを受付の
「ハートフル募金」においれください。

後援

射水市

共催



医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL



一般社団法人
シニアサポート北陸



一般社団法人
富山県いみず市を
世界に発信する会