専門家と学ぶ

健康教室

大好評につき第２回目開催

参加者募集

転ばないための
身体づくり
実践あり

できることからはじめよう
健康づくりの第１歩



日　時：令和９年１月２１日（木）
１３：３０～１５：００

場　所：秩父宮記念市民会館けやきフォーラム



持ち物：飲み物・汗拭きタオル
動きやすい服装・靴



対　象：秩父市民（参加費無料）

締め切り：１月１５日（先着５０名）

申込み：秩父市シルバー人材センター
女性委員会　22－4454

講師：　久保　一樹（秩父市出身）
資格：認定理学療法士（**運動器・介護予防**）
所属：くろや整形外科医院（深谷市）
経歴：大学卒業後、理学療法士として総合病院に勤務し、大学院では**転倒予防**についての研究を行う。現在は深谷市の整形外科クリニックで勤務し、子どもから高齢者までリハビリを行っている。

