

財団法人熊本県労働会館自主文化事業「講演会」のご案内

**テーマ;筋力低下を防ぐには？
～誰でも・どこでも出来るストレッチ～**

**講師;秋津レークタウンクリニック
稲津 英弘 医師(鍼灸師)**

野花の膨らみも見られるこのごろですが、まだまだ厳しい寒さの中、お元気にお過ごしのことと思います。

さて、財団法人熊本県労働会館は、自主文化事業の一環として、昨年引き続き、下記のとおり健康をテーマに、講演会を開催することと致しました。

今回は、筋力低下とそれを補うのに効果的なストレッチの話、そして椅子などを利用し、普段ちょっとした心がけで「いつでも、どこでも出来る」ストレッチ体操の実技指導も行われます。

講師は、秋津レークタウンクリニックで鍼灸師として活躍し、同クリニックで、週二回筋肉ストレッチ運動教室を開催している、稲津英弘鍼灸師を迎え開催することと致しました。

なにとぞ、多くの皆さんに、ご参加いただきますよう、ご案内いたします。

記

開催日時;2月22日(木曜日) 18時30分～20時

開催場所;熊本県労働会館4階ホール(九品寺1-17-9)

参加費;無 料

服 装;動きやすい服装をお願いします。

主 催;財団法人熊本県労働会館(096-362-1201)