



お家で出来る 腰痛予防体操



【開催日】令和7年11月21日（金）

【時間】14時00分～15時30分

（受付 13時30分～）

【講師】医療法人 清和会

介護老人保健施設 清和苑

作業療法士 高橋 香子 氏

【場所】水沢南地区センター 和室

（奥州市水沢大鐘町二丁目12）

【対象】在宅で介護をされている方、

介護に関心のある方、リフレッシュしたい方、
どなたでも参加可能です。

【申し込み】電話またはFAXでお申し込み下さい。

参加費
無料

定員
15名
程度
（先着順）

【申し込み先・お問い合わせ先】

地域包括支援センターみずさわ南

奥州市水沢上姉体2丁目1番7

TEL:0197-47-3908

FAX:0197-47-3909