

第2回 よ・り・道

～予防を理解する道～

予防の態度変容と体操

態度変容とは

「すでに形成され固定化された態度を捨去って、新しい態度を形成すること」

予防にとって重要なポイントとなります。

これを踏まえ、腰痛、肩こり、膝痛などの予防の方法をお伝えしていきます。

日時 : 2015年11月20日(金) 18:30~19:30

参加費 : 無料

場所 : 森の木リハビリステーション弐番館

定員 : 15名(先着順)どなたでもOK!

講師 : 佐々木 健(理学療法士)

