

防ぐ!あなたの腰痛・肩痛

～今日から生かせる予防体操～

100歳まで元気に農作業

もう雪かきだって怖くない



講師:米田 良平 先生
(一社) 青森県理学療法士会会長

日時:3月23日(月) 13:30~15:20

場所:五所川原農林高校 第一体育館

受付場所:本校生徒玄関 参加自由どなたでも入場無料

※軽く体をうごかす運動ができる服装でご来校ください