

[PASEOS SALUDABLES](#) [1]

RUTAS URBANAS CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, LAS RELACIONES SOCIALES Y CONOCER CÓMO USAR LOS DISPOSITIVOS BIOSALUDABLES DEL PARQUE

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [1]

[TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA](#) [2]

CÓMO CUIDAR TU ESPALDA, DESDE CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL, HASTA EJERCICIOS BENEFICIOSOS PARA PREVENIR EL DOLOR.

- [Leer más sobre TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA](#) [2]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/tomelloso-1>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-11>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-prevencion-del-dolor-de-espalda>