

頭痛軽減のための 運動療法のお知らせ



講師；片桐 千恵
(ピラティス講師)



※イメージ図です



※、頭痛軽減のためにピラティス（ストレッチ等）をに行い、一緒に体を動かしてみましょう！！

激しい運動ではないので、どなたでも安心してご参加いただけます。

- 開催場所；富永クリニック3階会議室
- 日時；12月15日（木）（1時間程度）
（質疑応答含む）※13時30分～基本1回/毎月,開催予定
- ※最小限の人数にて現地実施,オンラインにて開催（一定期間の視聴可）
- ※動きやすい服装をご持参ください。
- お申し込み,お問合せ；tominaga-zutsu@tominaga.or.jp
- ※事前申し込みが必要ですので、ご注意ください。