

# 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)



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。

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

大好評の20cmのボールを使います。リラックス効果が高く、使用後はとてもすっきりします。是非一度体験してみてください。

※下記QRを読み取り、必要事項をご入力の上、新規メールメッセージよりお申し込みください。

■ 開催場所；富永クリニック3階会議室

■ 参加費；無料

- 日時；2023年10月19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
- ※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](mailto: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。

