

# 頭痛軽減のための 運動療法のお知らせ

※、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！！



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。



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。

開催場所；**富永クリニック3階会議室**

**参加費；無料**（※開催場所は**富永病院ではありません!!**）

日時；2025年**9月18日** | 3時30分～（質疑応答含め1時間程度）

※基本1回/毎月開催，第3木曜日（13：30～14：30）**※10月は10月23日**

※現地実施，オンラインにて開催（アーカイブ参加可能，要申し込み）

※動きやすい服装をご持参ください。クリニックTel (06)6643-2660

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。

※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。

