

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）を行って、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。

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。

講師；片桐 千恵
(ピラティス講師)

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12月18日13時30分～（質疑応答含め1時間程度）

※基本第3木曜日2026年1/22, 2/26, 3/26（1月～3月は第4週目）

※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

※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。

