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）をに行い、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）





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。

※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（※開催場所は富永病院ではありません!!）

日時；2026年11月26日(木) ※第4週です！13時30分～（1時間程度）
※基本第3木曜日（12/17日です。）
※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。