

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。



※スキャナ取り込み後、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6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
- ※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。