

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よう！！



講師；片桐 千恵
（ピラティス講師）



※イメージ図です



激しい運動ではないため、どなたでも安心してご参加いただけます。

- 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2月16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
- ※最小限の人数にて現地実施,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。