

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）を行い、一緒に体を動かしてみましょー！！



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。

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1月16日（木）1時間程度※3月は第3週、20日祝日にて3月27日

（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。

※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。

