

# 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

■ 日時；2023年3月23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](mailto: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。

※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。

