

# 肩こり腰痛

1日10分  
簡単なセルフケアで  
痛みが軽くなります！

# セルフケア講座

私と一緒に体について学びましょう！  
皆様にわかりやすく丁寧に教えます。

肩こり・腰痛にお悩みの方に自分で  
出来る簡単な対処法を学んで、  
つらい痛みにさよならしませんか？



日時 ① 8月 7日 (水) 13:00~

② 8月 21日 (水) 13:00~ ※両日とも約90分間の予定です。

場所 未来創造ステーション セミナー室①

料金 お一人様 1,000円

定員 10名

持参していただくもの バスタオル・筆記用具・靴下またはストッキング・ヨガマット

講師

理学療法士 小林智文

ご予約・お問合せ先

☎ : 080-2745-6954

E-mail: yurukusu2019@gmail.com

関連ページ

URL: yurukusu.main.jp