岩名健康体操教室





人それぞれの

腰痛・膝痛の予防と対策

―― 腰痛・膝痛の秘密大解剖！ ――

痛みの特徴ごとに対処法をお伝えします。



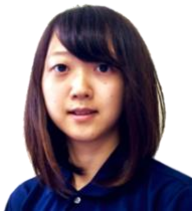
自分でできるケアは？

痛みを軽減できないかな？

2月1日（土）13時～
予約開始！
（※先着順になります）

開催日	令和2年2月28日（金）
時間	10時～12時（受付9時30分～）
場所	小出義雄記念陸上競技場会議室
内容	ストレッチ、セルフコンディションチェック等
料金	800円
定員	10名
その他	運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物持参

ご予約・お問合せ
043-483-0131
（岩名運動公園管理事務所）



◆講師◆
（株）form base Japan
渡邉 有香氏 （理学療法士）
Ｆｉｎｓｏｌｅ社認定・足病学セラピスト

主　催　岩名運動公園指定管理者　千葉県まちづくり公社グループ