

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？

3月1日（金）13時～  
予約開始！  
（※先着順になります）

開催日	平成31年3月15日（金）
時間	10時～12時（受付9時30分～）
場所	岩名運動公園陸上競技場会議室
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	15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

渡邊 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