

# 頭痛軽減のための 運動療法のお知らせ



※イメージ図です



※、頭痛軽減のためにピラティス（ストレッチ等）をに行い、一緒に体を動かしてみましよう！！

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
- 日時；6月24日14時30分～15時30分（1時間程度）  
（質疑応答含む）※第4金曜日14時30分～基本1回/毎月,開催予定
- ※最小限の人数にて現地実施,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。

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。