

はりきゅう市民健康講座

知っ得！

膝のセルフケア

申し込み必要
参加無料

～ひざとの向き合い方を学び日々を楽しく健康に～

定員

50名



講師 石田智子

鍼灸師・マッサージ師
東海大学非常勤講師

3/18

納得！ワタシの膝のこと

変形性膝関節症を中心に、膝疾患について知り
膝との向き合い方学ぼう！

SUN

やっ得！ツボでセルフケア

13:00-16:00

プロが教えるツボの取り方、セルフケアへ向けて！

受付12:30から

@海老名市文化会館 大ホール棟352-353室

*ストレッチやひざ周りの運動も行います。動きやすい服装でお越し下さい。

申込は下記へFAXまたはemailにてお申し込み下さい

*①3/18はりきゅう市民講座申込希望の旨

②ご氏名 ③参加人数 ④ご連絡先をご記入ください

FAX 045-228-8979

email shinshinkai@iaa.itkeeper.ne.jp

主催 公益社団法人 神奈川県鍼灸師会