



寝たきりを防ぐ

“自分でできる”

ヒザ痛改善講座



ヒザの痛みをきっかけにして外出が出来なくなる、寝たきりになってしまう、そんな方がたくさんいらっしゃいます「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼ばれています。

「ロコモ」にならないために、ヒザ痛のセルフケアについてのお話と自分でできるヒザ痛改善マッサージを実習します。

記

日 時：平成29年7月12日（水曜日） 10:00～11:30

会 場：流山商工会議所 会議室（千葉県流山市流山2丁目312番地）

講 師：野崎真治氏 のぎき鍼灸治療院院長

服 装：ご自分でヒザのマッサージを行います、ヒザを出せる服装でご参加ください。

費 用：無料

定 員：20名（先着順）

お申込み：下記にご記入の上 FAX、メール又はお電話でお申し込み下さい。

電話：04-7158-6111 FAX：04-7158-6113 E-mail：office@nagareyama.or.jp

参加者氏名	
電話番号	
事業所名	

【お願い】

本申込書にご記入いただいた情報は、今後開催するセミナーのご案内のために利用させていただくことがあります。また、お申し込み内容をセミナー講師にお知らせすることがあります。