

おうちでも、職場でも
毎日できる簡単ストレッチ！

みらいと
健康講座

すきま時間の

肩腰 スッキリ

姿勢ケア

参加費
無料

9/25 木
18:00 ~ 18:30

定員 30名 (先着順)

場所 ミライト一条 多世代交流室

対象 年齢性別問わず、どなたでもご参加OK

その他 動きやすい服装、飲み物

“人の体の動き”を見るプロのセラピストが教える！姿勢ケアの講座。お仕事終わり、お買い物ついでにふらっと立ち寄ってみませんか？ご自宅や職場でもできる簡単なストレッチを行います。おひとりでも！お誘い合わせでも！お気軽にご参加ください。毎日続けてきれいな姿勢を目指しましょう♪

＼ 私たちが教えます！ ＼



理学療法士・作業療法士

申込方法 事前予約 (申込状況により、当日参加も可能)

お問合せ ミライト一条サポートカウンター
TEL 028-678-3071 (受付時間 9:30 ~ 20:00)

お申込みはこちら▼



主催 みらいとクリニック

MIRAITO CLINIC