

動きの専門家 理学療法士と実践する体操教室

# こりと痛みが軽くなるカラダづくり

日時 **11月9日(土)**  
午前 **10時～12時**

会場 **秋田リハビリテーション学院**  
〒010-0065 秋田市茨島一丁目4-80

定員 **先着20名** **参加費 500円**

財前知典  
広尾整形外科・副院長

肩こりは  
肩をもんでも  
治りません

ひざ痛  
五十肩  
首の痛み  
腰痛・肩こり

# セルフケア

やっではないけない

KADOKAWA

## こんな方にオススメ!

マッサージ、ストレッチ、筋トレなど  
色々試してきたけど良くならない  
肩こりや腰痛・膝痛がある方

参考書籍  
(1300円相当)  
プレゼント!!

## 教室の内容

長く続く痛みやコリの一部は、  
「日々の体の使い方」に原因があります。  
今回の教室では、  
実際にご自身の「動き方のパターン」チェックと、  
そのパターンに適したエクササイズをお教え致します。

お申し込み  
お問い合わせ

秋田リハビリテーション学院 担当: ヤマザキ 山崎  
☎ 018-865-0188