



Hearth Seminar

自宅でできる簡単トレーニング & ツボと温熱療法 体験講座(全3回)

【第2回】 テーマ『腰』～眠っている筋肉を起こすストレッチ～
デスクワークや車の運転、スポーツ、ゴルフからくる腰痛の予防と改善。

骨と筋肉のメカニズムほか(詳細プログラムは裏面)

H29.5.27(土)午後13:30-15:00

会場: 園田東会館 小会議室

講師: 中嶋 健太さん(柔道整復師・鍼灸師)

※申込先着20名様とさせていただきます。

体験講座参加費 各回**¥600**

参加者全員にお肌にやさしい天然メントール使用の
クーリングプラス貼付材10枚入りをお持ち帰り頂けます。

次回【第3回】6.24(土) PM13:30-15:00

お好きなテーマ回のみでの参加もできます。詳細は裏面をご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ

主催: 尼崎市立 園田東会館

TEL: 06-6498-2711

〒661-0961 尼崎市戸ノ内町3-27-1

<http://http://www.sonoda-east.jp/>

阪急園田駅南側より尼崎市バス 戸ノ内行きにご乗車ください。

