



理学療法士が教える 身体が硬い人のためのストレッチ講座



効果的なストレッチを身につけていきませんか？

股関節を中心に理学療法士がご自身にあったストレッチをお伝えします

日時：2023年12月13日（水）18：00～19：00

場所：御茶ノ水杏雲ビル2階 佐々木記念ホール

東京都千代田区神田駿河台 2-2

参加費：無料

定員：15名前後



申し込み：

- ・下記の QR コードまたは URL よりアクセスして、お申し込みください。
- ・申込締切日：12月11日（月）



<https://forms.gle/1CtHVNm1aVegJJms7>

当日は動きやすい服装でお越しください。マスクの着用もお願いします。

※下記の方は申し込みをご遠慮ください。

- ・重篤な内科疾患のある方
- ・痺れなど神経症状がある方
- ・1年以内に手術歴のある方
- ・医師から運動制限の指示のある方

主催：公益財団法人 佐々木研究所附属杏雲堂病院 リハビリテーション技術科

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8 TEL:03-3292-2051(代表)