

参加
無料

膝・肩・腰が楽になる

体操教室



～春に向けて一緒に運動しましょう！～

日程

2018年 3月24日 (土)

時間

9:30～11:30 (受付9:00～)

対象

- ・60歳以上 (年齢対象外の方はご相談下さい)
- ・先着50名様 事前に電話にてお申し込み下さい。

会場

ふれあいランド岩手 (1階ふれあいホール)

持参

動きやすい服装 飲み物 タオル

費用

無料

KTテープ2枚
プレゼント!!



内容

1, 腰痛, 肩こり, 膝の痛みを予防・改善しよう!

家でもできる簡単ストレッチ!

2, オリンピックで各国の選手が多数使用のKTテープ。

明日から, あなたも貼れるKTテープ方法!

※KTテープ…筋肉の補助, 回復を促します。

簡単に貼ることができ, 軽くて丈夫, 水にも強い素材です。

講師紹介

【かっぱ仙北駅前はり・きゅう・整骨院 院長】

- ・柔道整復師・はり師・きゅう師
- ・KTテープ公認マスターインストラクター
(世界で7人 日本で3人だけの資格保持者)



横川 道義

《お申し込み・お問い合わせ》

TEL

019-601-7560

受付

月～金 10:00～16:00

リハビリ+ステーション
Let's Enjoy Training School
LET'S 倶楽部