

訪問

腰痛で悩んでいませんか？ 「かんたん腰痛予防体操」のお知らせ



日本人の90%が一生に一度は腰痛を経験すると言われています。
デスクワークが多い方、立ち仕事の方など同じ姿勢、同じ動作を繰り返す事が多い方は、腰痛になる確率が高いと思います。
腰痛になる事で、仕事の効率が悪くなったり、様々な不具合が出てくると思われますので、この機会に腰痛改善のための日頃のケア方法を体験してみませんか？

【対象者】

腰痛でお悩みの方

従業員やご家族
お客様のご家族 など
奮ってご参加ください

【概要】

30分のプログラムで寝転がりながら、簡単な腰痛改善体操を行います。

※適当な場所の確保をお願いいたします。

【定員】

10名程度 ※要相談

【料金】

5,000円/回 (税込) ※交通費含む

**先着5社まで
無料**

↓ 裏面もご覧ください ↓

【開催場所】

貴施設または関連施設にお伺いします。

※運動ができる場所がない場合は、「通所リハビリテーションせいせん」での実施も可能ですので、気軽にご相談ください。

【開催可能日時】

	①	②	③
8月2日(金)	17:00~17:30	18:30~19:00	20:00~20:30
8月3日(土)	16:30~17:00	18:00~18:30	19:30~20:00
9月6日(金)	17:00~17:30	18:30~19:00	20:00~20:30
9月7日(土)	16:30~17:00	18:00~18:30	19:30~20:00
9月8日(日)	9:00~9:30	10:30~11:00	
10月4日(金)	17:00~17:30	18:30~19:00	20:00~20:30
10月5日(土)	16:30~17:00	18:00~18:30	19:30~20:00
10月6日(日)	9:00~9:30	10:30~11:00	

※時間については変更できる場合もありますので、お問合せ下さい。

【申し込み方法】

メールにて希望日時をお伝えください。

✉ fine@npofine.org



【担当】

玉置 但馬 (たまおき たじま)
健康運動指導士
特定非営利活動法人FINE 理事長

《ひとこと》

整形外科で多くの方に運動療法を通じて、症状の改善を促してきました。「効率よく、効果的」な運動で成果を出すことをモットーに、現在も定期的に鹿児島で健康増進に関わる企画を開催しています。是非、この機会にお試しください。

主催：特定非営利活動法人FINE 東京都杉並区荻窪3 - 47 - 15 第3野村ビル401

通所リハビリテーションせいせん

清泉クリニック整形外科 4階

鹿児島市住吉町12-16

※南側直通エレベーターをご利用ください

※10月は、現在増築中の1階になります

