



ごきげんバランスクラス

9月のテーマ:「肩甲骨を解放する」

肩周りの不調を和らげるために、肩甲骨の動きを広げることが大切といわれます。では、一体どうすれば、肩甲骨の動きが自由に解放されるのか。セルフチェックやシンプルな運動を通じて、良い変化を体感してみましょう。

【当日の内容】

- ・自分の肩甲骨周りの動きを知る(セルフチェック方法のご紹介)
- ・ヒモトレや運動で、良い変化を体感する
- ・日常生活でできる工夫、運動のご紹介

日時 : 2017年9月10日(日) 16:00~17:00

場所 : 御影ごきげんクリニック 2階リハビリテーション室
(阪急神戸線「御影」駅 南東 徒歩1分)

講習費: 1000円

講師 : 中西 眞 (理学療法士、キネシオテーピング認定指導員)

申込み: お電話(078-223-5599)、またはメール(gokigen.pt@gmail.com)で
ご予約ください。メールの場合、件名を「バランスクラス申込み」
として、①お名前 ②年齢 ③連絡先をご明記ください。

