誰でもかんたん痛みのケア！

第21回市民公開講座

2026年 12月 6日 日

相模原市に在住・在勤・在学、年齢問わず参加OK!

講座時間 14：00 ~ 16：00

場所 ユニコムプラザさがみはら
セミナールーム２

参加費 無料





講師：三国健二

- 腰痛や膝痛などの予防改善に、サボっている筋肉に着目した運動をレクチャー
- 軽い運動で老若男女どなたでもできます
- 飲み物など持参してください
- 相模原鍼灸マッサージ師会副会長

東洋医学をベースにした講座です
関節痛などの痛みででお困りの方は必見！
年に1度の講座、ぜひご参加ください！

お申込み
相模原鍼灸マッサージ師会
（ナチュラル鍼灸治療院内）
042-753-6099
sagashin1923@gmail.com

主催 相模原鍼灸マッサージ師会
後援 相模原市

こちらからお申込みできます ►