

# 背骨

運動で健康を手に入れる！

自宅でできる

簡単な運動療法お伝えします。

2018/5/27 (日)

## コンディショニング

### 体験者の声

☆脊柱管狭窄症の痛みが改善され、  
諦めていた海外旅行にも行けるようになりました。

☆坐骨神経痛で杖なしでは出歩けなかった生活が、  
今ではウォーキングを楽しめるほどになりました。

☆ヘルニアの症状で  
止めざるを得なかったゴルフに復帰できました。

### 担当インストラクター



田中達也



山田勝大

野田  
来都沙

野田来都沙

日時：平成30年5月27日(日)

時間：9時30分～11時00分 9時00分開場

会場：東山社会教育館 第三研修室

参加費：500円 \*ワールド・ビジョン・ジャパンへ募金させていただきます

定員：25名

持ち物：タオル(長さのあるもの)・動きやすい服装でお越しください。

申込・問合せ

野田 080-7068-8260 satsu0740@gmail.com



