

# 首の痛みと痺れの 対処法



第1弾 7月28日(木) 13:00 - 13:50  
首の症状改善に向けた自主的な取り組み方

## 講座内容

- 首の痛み、痺れの原因
- 首の構造
- セルフエクササイズ (パンフレット配布)



第2弾 8月25日(木) 13:00 - 13:50  
首と姿勢の繋がり～日常的な姿勢に着目～

## 講座内容

- 首と全身の姿勢の関係  
(ストレートネック、猫背について)
- セルフエクササイズ (パンフレット配布)



場所：当クリニック待合室

東京都板橋区舟渡1-13-10 アイ・タワー3階

## 感染予防対策のお願い

感染予防対策の一環として、当日はマスク着用と手指消毒をお願いしております。  
また、受付にて体調・体温の確認を行いますので、ご協力の程お願いいたします。

予約  
方法

1 電話で予約  
03-5970-2716

2 受付で予約  
気軽にお声かけください

参加  
人数

それぞれ

20  
名