

無料

# アイ・タワークリニック

## 体操教室

テーマ

# 腰痛

腰痛を予防するためには **姿勢** と **運動** について理解することが重要です  
腰痛の原因について知り、お身体に合う効果的な運動を実践します

\* 痛みの状態に合わせて運動を行うため、ご自分のペースで参加していただきます \*

令和8年

3月 **21日** **土**

13:00 - 13:50

当クリニック待合室で開催

- 開始時間の5分前までにご来院をお願いします
- 感染対策のため、当日はマスク着用をご協力ください

アクセス

東京都板橋区舟渡 1-13-10  
アイ・タワー3階



詳しい情報は  
ホームページを  
ご覧ください



講師

理学療法士  
藤田大貴

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

10  
名