

## 第23回 転ばぬ先の体操教室

# 「朝なかなか起きれない人へ」

## ー筋膜リリースへのいざないー

日時：2018年2月10日（土）

午後1時30分～2時30分

場所：おおすか整形外科

内容：1.筋膜とは

2.自分で行える筋膜のリリース

（体操がありますので動きやすい服装でお願いします）

\*ホームページから体操教室の予約へジャンプできます

\*予約制（先着25名）、参加費無料！！

