

腰痛とうまく付き合うための身体作り

# 腰痛予防 体操教室

10月2日(木)  
14:15-15:00

村岡整形外科クリニック2階スタジオ内



## 対 象

- ・ 階段をひとりで登り降りできる方
- ・ 腰痛に負けない身体を作りたい方

## こんな方におすすめ

- ・ 腰痛がある方
- ・ 首・肩凝りがある方
- ・ 猫背の方
- ・ 反り腰の方
- ・ 身体が硬い方

## 講 師

中島美里（なかじまみさと）

ever.YOAG&FITNESS代表／ヨガトレーナー指導歴9年

腰痛治療ガイドラインでは、慢性腰痛に対して運動療法を行うことを強く推奨することになったのはご存知でしょうか？腰痛予防体操を行い、ガチガチな部分をほぐして、体幹部分の筋肉は強化して腰痛とうまく付き合う身体作りをして日々を快適に過ごしましょう！

参加お申し込みは左下QRコードからお願いします  
(クリニックにはお問い合わせしないでください)



カメラ機能を開いて  
こちらをかざして  
読み込んでください。

お問い合わせ先：担当 中島

☎050-1808-1396