



快眠&疲労回復 ストレッチ

2025. **9/28日** 10:00~11:00
(集合9:45)

自律神経を整えるセルフケアと夜ぐっすり眠るための
セルフケアを理学療法士が教えます。



不眠症、自律神経失調症、慢性的(習慣的)頭痛やめまいがある方に効果的なストレッチを教えます。椅子に座りながら行うストレッチなので、どなたでも無理なくご参加いただけます。

会場 吉見総合運動公園 管理事務所 多目的ルーム

参加費 600円

対象 大人の方

定員 12名(申込順)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

講師

理学療法士
北爪 直也 先生

・メディカル整体院ACTX代表
・医療法人社団悠之会 ゆうあい内科
・脳神経クリニック 訪問リハビリテーション管理者



申込方法

9月1日(月)より窓口・電話・メールでお申込みください。メールでの申込は、
①参加者のお名前(全員)②ご住所③お電話番号(ご連絡のつく電話番号)を
お送りください。✉yoshimi-park@nem-shiteikanri.jp



埼玉県吉見総合運動公園

【管理事務所】TEL:0493-54-4701 住所:埼玉県比企郡吉見町今泉141

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/yoshimi-park/>