

# 7月のけやき県民講座

参加  
無料

## 自分で治そう

## 頭痛、腰痛、膝痛

動けなくなる痛みの多くは筋肉が原因しています。原因の筋肉を特定し、ほぐせば多くは解決します。膝、腰の痛み、慢性的な頭痛等を自身で解決するためのセルフケアの仕方をご紹介します。

ウイプロジャパン株式会社 代表取締役

講師：青樹和夫さん

日時：7月5日(水)  
13時30分～15時30分

場所：7階 研修室

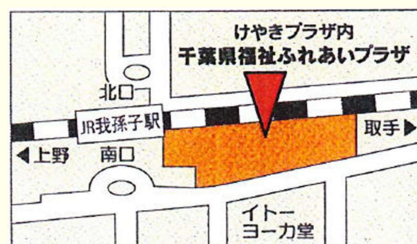


千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886

FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(受付は先着順 60名まで)  
コロナ感染防止のため、参加時は極力マスク着用をお願いします。