

とよた整形外科クリニック 院長 豊田耕一郎

# ～首・肩の痛み予防を目的とした～ 公開健康講座



■ 講座名

## マッケンジー法で、首こり肩こり予防講座

■ 内容

マッケンジー法は、腰、首、手、足の問題に悩む人が、それによって、損なわれた健康を再び取り戻すための自己管理法として高く評価されています。人間に備わっている自然治癒力を引き出して、首こり・肩こりを予防しませんか？

■ 日時

12月19日(木) 15:00～16:00

■ 開催場所

Drs.Fitness K STUDIO  
住所 山口市黒川1834-2  
電話 (083) - 922 - 1773

■ 参加ご希望の方

Drs.Fitness K STUDIOにお電話又はご来館下さい。

■ 持参物

実技もございますので、運動の出来る服装、運動靴をご用意下さい。

■ 参加費

**無料講座となります**  
※K STUDIO 会員様以外の方も無料でご参加頂けます。

■ 主催

日本ボディマイレージ協会