

座ったままできる！

# 膝痛改善

## ストレッチ・トレーニング

### セミナー



こんなお悩みありませんか？

- ✓ 膝の痛みがあって生活に不便を感じる
- ✓ 過去に膝痛があって運動に不安がある
- ✓ 痛みはないけど膝の違和感を感じている
- ✓ どんな運動をすればいいのかわからない

定員 **10**名 7/19 (水) 10:15~11:00



講師：

あさば整骨院 松沼亮人

- ・理学療法士
- ・NSCA-CPT
- ・NASM-PES

- 持ち物：  
動きやすい服装、飲み物
- 申し込み：  
04-7197-7713  
まちの健康研究所あ・し・た

### セミナー内容

1. 膝を痛める原因について
2. 膝の痛みを解消する方法とは？
3. 座ったままできるトレーニング