

シニア世代
対象

スポーツ医科学の専門家から気軽に学ぶ
OneSelfのカラダづくり講座

ひざの痛みとセルフケア

日程

2024年2月25日（日）
14時～15時

定員

10名

場所

OneSelf三鷹本店
（三鷹婦人会館藤ビル2階）

参加費
無料

セミナー内容

ひざに不安がある、痛みを抱えている方に向けて、
痛みの原因や治療・予防・セルフケアの方法に
ついて専門的な情報をわかりやすくお伝えします！

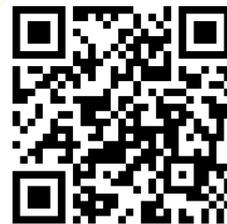
お申し込み方法

お電話：「膝の痛みとセルフケアへの申し込み」と
お伝えください。

フォーム：QRコードを読み取り、必要事項を入力

締め切り：2024年2月24日（土）12時まで ※定員になり次第メ切

お申込フォーム
はこちら



講師：宮崎 準也

OneSelf三鷹ストアマネージャー 理学療法士
経歴：総合病院、外来クリニック等で勤務



OneSelf三鷹本店

東京都三鷹市下連雀3丁目33-8
三鷹婦人会館藤ビル2F



090-5461-0109（三鷹本店）



one.self.for.your.life@gmail.com