

無料公開  
講座開催

5/19 (土)

# 女性のための身体のケア

— 女性に多い健康トラブルの予防法 —

## \*ウーマンズヘルス特集\*

骨盤のゆがみ、腰痛、便秘、尿トラブル…  
女性の身体に関連する悩みを解説します

自宅で出来るセルフエクササイズをお伝えします

日常生活におけるアドバイスをさせていただきます

※男性の方もご参加できます



講師：  
アイ・タワークリニック  
理学療法士 東 理歩

時間 15時00分～16時00分  
(開場14時20分～)

会場 舟渡ホール  
(レクリエーションホール)

定員 50名 (予約制・申込順)

参加費 無料

予約方法 クリニック受付または  
電話にて承ります

動きやすい服装で  
ご参加ください



主催 板橋中央総合病院付属 アイ・タワークリニック  
TEL 03-5970-2716 (代表)