



無料

青木健康教室
筋肉のつり
こむら返り
予防教室

先着
10名

運動後、寝ている時に足をつったことのある方、
足をつり痛い思いをしたことのある方はいませんか？
繰り返すこむら返りの原因、対処法をお教えいたし
ます。

日時

4月9日（土）
4月23（土）
14：00～
両日とも同じ
内容になります。

会場

青木中央
クリニック
2Fリハビリ室

内容

こむら返りとは
筋肉の働き
足がつる原因
対処法
予防法

お申込み
お問い合わせ

TEL 048-260-1213

担当 剣持里帆（理学療法士）