

セントラルたなか鍼灸院 上社院

10月14日(月)

体育の日 イベント

東京オリンピックまで1年をきりました。
皆さんは日常の中に運動の習慣がありますか？

忙しくてなかなか時間が取れない。
ジムに行きたいけど通うのが大変。
腰や膝が痛くて運動はできない。
スポーツをしているけど度々ケガをしてしまう。

いろいろな関わり方があると思いますが、
どのように取り組めば良いのか
悩まれている方も多いのではないのでしょうか？

そ・こ・で！
「体育の日」のセントラルは
**ケガ予防や疼痛軽減につながる運動を
ご提案いたします！**

治療に来ていただいた方だけでなく、
運動だけ教えてほしいという患者さまも大歓迎！

首、肩、腰、膝を中心に**スタッフと一緒に体を動かしながら、**
ご自宅でも継続していただけるよう、
注意点やポイントなども丁寧にご指導ご提案します。

もちろん追加料金など一切なし！

適切な運動を習慣的に行うことはケガや慢性痛だけでなく、
生活習慣病の予防にもつながります。

病気やケガの基本は治療よりも予防です！

さあ、スポーツの秋！
我々もオリンピックに向けて、
元気な体を作っていきましょう！

4人のスタッフのスポーツシーン
どれが誰かわかりますか？

