

# 首肩腰膝の痛みを和らげる

## セルフケア講座

辛い首肩腰膝の痛み「病院に行くほどでもない」「いつものことだし」とあきらめていませんか？  
このセルフケア講座で、柔道整復師の先生から、  
自宅でできる痛みを和らげるストレッチや方法を  
教えていただきます。



- 1 日時 令和8年6月3日、10日（水）  
10：00～11：30 全2回
- 2 講師 しんどう整骨院 院長 進藤貴彦氏  
（柔道整復師）
- 3 会場 西部公民館 3階大会議室
- 4 定員 盛岡市民20名
- 5 受講料 500円
- 6 服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 7 申込方法 **5月8日（金）午前10時から**  
**電話またはHP応募フォームで先着順**  
応募フォームはこちらから ⇒



【お申込み・お問い合わせ先】 盛岡市南青山町6-1  
盛岡市西部公民館 電話 643-2288