

／慢性的な膝の痛みを中心に、自分の身体を自分で守る／

身体の痛みセルフケア

痛みは病院に
行くしかない？



身体のことを
学びたい



自宅でできるケア
をやりたい

日時 2026 10/15 全2回 木 14:00 ~16:00
22

定員 20名 (多数抽選) 参加費 無料

場所 公民館本館 集会室 対象 市内在住・在学・在勤の方

申込 9/28(月) (必着) までに申込フォーム、Eメールまたは往復はがきにて、住所・氏名 (ふりがな)・電話・年齢を明記し本館「セルフケア」係へ

講師

中浦 誠 さん

整骨院院長。柔術整復師。

「日本で杖を突く人を減らし、元気に健康で暮らせる人を増やしたい」と使命感をもち、勉強会も開催している。

／お問い合わせ／ 小金井市公民館本館
本町2-15-11 TEL: 042-383-1184

申込フォームは
こちらから

