PTだけど肩こり・腰痛持ち、、、いませんか？
みんなでカラダを動かしてリフレッシュしましょう！

こころとからだのセルフケア

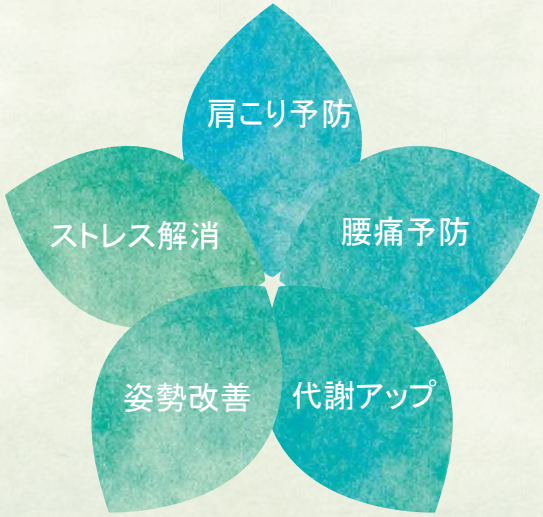
～ピラティスで心体（カラダ）を動かそう～

日時 2021年7月30日｜金｜
19時00分～20時30分

参加方法 オンライン開催
（zoomを使用します）

講師 沼田 映美 先生
（仙台リハビリテーション専門学校）

参加費 無料



申し込み方法

まずはGoogle formで申し込み⬇
https://forms.gle/kFSrTiREpirDreo8A
QRコードでも申し込み可能>>>>>>>>>>>>>

当日まで申し込み可能となります。皆さんのご参加をお待ちしています！

運営：宮城県理学療法士会 E-nudge委員会