

# 第3回頭痛教室のご案内

～運動により痛みの改善を目指しましょう～

第3期  
開催予定

実施期間：9月15日～12月8日 週1回の定期開催

毎週金曜日 14:10～14:40(全12回)

## 頭痛教室の内容

- ☑ 当院リハビリスタッフによる少人数制運動教室
- ☑ 3ヶ月間継続した運動により痛みの軽減を図る
- ☑ 継続した運動の効果についてお伝えします
- ☑ 自宅でも短時間で出来る運動を指導いたします



場所：川口脳神経外科リハビリクリニック  
3階リハビリ室

対象：慢性的な頭痛や頸部痛でお困りの方

受講定員：5名～10名程度

(定員となり次第募集終了)

受講料：1回500円×12回

(受講料はその都度お支払い)

※継続した運動の効果を得るため、  
毎回参加される事をお勧めいたします。

## 【プログラム】

14:10～14:20 身体機能チェック

☆体の柔らかさチェック

14:20～14:40

音楽運動療法、ストレッチ

☆全身運動

☆頸部ストレッチ方法の指導

お申し込み：TELまたはFAXにて、下記内容をお知らせください

1. 氏名 2. 年齢 3. 連絡先



お問い合わせ・申し込み先



川口脳神経外科・リハビリクリニック

大阪府枚方市香里園町9-25-202

TEL：072-835-1010 FAX：072-835-1515

MAIL：kawaguchi\_ns\_reha@yahoo.co.jp

当院の契約駐車場をご利用いただけます。

「ロイヤルプラザ」半地下に9台ございます。(当院から約100m) ※ご注意：高さ1.5m制限あり