

こむら返りの対処法と予防法

みなさま、こむら返りになったことありますか？朝方こむら返りになり、目が覚めた、とよくお聞きします。今回は、こむら返りになるいくつかの原因や、こむら返りになった時の対処法や予防法をご紹介します。知っておくと、少しでも早くこむら返りが落ち着いたり、こむら返りにならず、快適な毎日を送ることができます。

自分でできることからはじめてみませんか？

.....

2022年1月28日（金）

時 間・14時～15時

-講師-

場 所・富田林市市民会館 1階中ホール

井上 春菜氏

定 員・先着25名

持ち物・動きやすい服装・飲み物・フェイス
タオル・ヨガマット or バスタオル

参加費・600円



問合せ・主催・富田林市市民会館
(レインボーホール) 0721-25-1117

健康運動指導士
介護予防運動指導員

.....

申込書

.....

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

今後、井上先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。

→ _____

こむら返りの対処法と予防法講座 2022年1月28日（金）