

# 養生講座

## たむちゃん体操

いつまでも元気に自分の足で歩こう！

講師 田村摩由里さん

2月12日（木）午後2時から

滝川いきいきクリニック 3階リハビリ室

動きやすい服装で、大きめのバスタオルを  
お持ちください。

どうして痛いのか？ 痛みの原因を理解して、動かしましょう。  
年だからとあきらめないでね～年齢に関係なし！からだの  
ゆがみを改善すると、痛みは解消し、足腰がしっかりします。  
すっごく簡単な、誰でもできる体操です。 **参加費は無料。**

寒い時こそ、からだを動かしましょう！！

滝川いきいきクリニック 院長。