

# 2025

## 身体の痛みから解放！ 自分でケアできる運動法！

コミュニティ・カフェ高輪 In HUG

5月20日

(火)

14時00分～

場所

HUG高輪2階

高輪区民協働スペース

港区高輪1-5-38

参加費は無料です。先着20名

身体の痛みを専門として活動しているパーソナルトレーナー

栗原 洋様



協働運営

高輪地区CCクラブ

高輪地区総合支所

高輪区民センター

身体の痛みには必ず原因があります。例えば膝が痛い場合は本当に膝を痛めている可能性は2, 3割ほどです。実は他が原因になっていることが大半です。今回の講演では身体の構造を説明しながら簡単な運動法で身体の痛みを改善します。

自身の身体の癖を見つけられたら”その痛み”から解放されます。

栗原洋

事前申込先 (先着20名)

高輪地区CCクラブ

太田則義

[noriohta@cscpt.jp](mailto:noriohta@cscpt.jp)

090-2556-0222

