

～年齢のせいにならない～

腰や膝を鍛えて 楽しい毎日を過ごすための ヒント

痛みの
メカニズム



予防・改善

日時

2026年3月10日(火)

【腰の回】11:00～11:45

【膝の回】12:00～12:45

対象

18歳以上どなたでも

定員

75名

参加費

各回500円

場所

巣鴨スポーツセンター 4階会議室B

※ 講演中はセミナー風景をHP掲載用に撮影する場合があります。
参加者が写り込むことがありますのでご了承ください。
撮影不可の方は事前にお知らせください。



講師

医療法人社団VITA
池尻大橋せらくリニック
院長

せら やすし
世良 泰

2月12日(木)より、お申し込みはこちらから！

📍 本館1階総合受付 自動精算機 ✉ karada@yowa.or.jp →
☎ 03-3915-2711



参加費は、会員の方は本館1階自動精算機、一般の方は当日会場にてお支払いください。
※入金後のご返金はできませんのであらかじめご了承ください。