

## 自分で治す！ ～ひざ・腰・股関節痛ケア～ **ゆうき体操**

世界変形性関節症会議で認められた体操です。体のゆがみを整え、  
関節の動きを良くすることで、動ける体作りを行います。  
無理がなく簡単に続けられます。

日時 6月15日(火) 13:30～15:00  
講師 ゆうき指圧院長 大谷内 輝夫  
会費 1,650円(税込)



改善率9割超! ゆうき指圧院長 大谷内輝夫

# ひざ痛

を

## 自分で治す法

症状別 部位別 にかんたんにできる! 効く!

開業35年  
2万人以上の患者が  
改善を実感!

知的生きかた文庫  
三笠書房

### 痛みナシ、一人でできる!

5つの基本運動から症状別運動、  
日常生活の動作で気をつけることまで、わかりやすく解説!



講師著書



## 豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階  
Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)



facebookはじめました。いいね!をお願いします!!