

整体師が教える

# 肩・首・腕のトラブル 改善講座



～スマホ首・四十肩・五十肩予防～

スマホやパソコン作業、家事や仕事で酷使しがちな肩・首・腕の不調。放っておくと、四十肩・五十肩や慢性的な痛みにつながることもあります。本講座では整体師が、トラブルの原因をわかりやすく解説し、忙しい毎日でも続けやすいセルフケアと体の使い方をお伝えします。



2026年 **5月16日** 土

ピピアめふ1 6F和風ホール

13:30～15:00 **定員** 30名程度

**参加費** 500円

**持ち物** 水分補給用飲み物

**参加時のお願い**

- ・上下ともに動きやすい服装でご参加ください
- ・ジーンズ(伸縮デニムも含む)や着圧タイツ・ソックス、コルセット、サポーターは着用しないでください
- ・昼食は必ずとってきてください

講師紹介



整体院クレマチス院長  
山田三千夫

(元高校体育教諭)  
兵庫県立宝塚北高等学校校長  
歴任、定年退職後は、整体院  
クレマチス院長として活動中

お申込み・お問合わせ

宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ1  
ピピアめふ公益施設  
0797(85)2274(9:00～20:00)

4月3日(金)9時～申し込み開始

受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。先着順となります。



主催

**pipia**  
MEFU 公益施設



宝塚市公益施設指定管理者  
国際ライフパートナー(株)

後援 宝塚市