

Presented by

ポケットセラピスト

参加
無料

もう我慢しない！ 肩こり・頭痛のタイプ別セルフケア

こんな方におすすめ

- ✓ 慢性的な肩こり・頭痛がある
- ✓ なんとなくのセルフケアに不安がある
- ✓ 自分の肩こり・頭痛の理由を知りたい

必見

azbilグループさま
限定セミナー

椅子に座ったまま & 短時間でできるストレッチもあわせてご紹介！

時折カラダを動かすリフレッシュを取り入れながら、
「実はそうだったの？」という豆知識と合わせてお届けします。
体も知識もほんの少し軽やかに、アップデートしませんか？

日時

2026.01.19(月) 13:00～13:30

講師

看護師

磯部 香菜



参加方法

ZOOM ウェビナー
(申し込みが必要です)



お問合せ

azbilグループ健康保険組合
kenshin@azbil.com

[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/WEBINAR/REGISTER/WN_WI1KAPSURYKLSRZMWV560Q](https://US02WEB.ZOOM.US/WEBINAR/REGISTER/WN_WI1KAPSURYKLSRZMWV560Q)

お申し込みは
こちら！

(コードかURL↓をクリック！)

