

完全予約制ワークショップ

2部制で開催!!

# ストレッチ & エクササイズ



参加費  
無料



講師：理学療法士  
心理カウンセラー  
Remove 代表  
澤田 将人



講師：理学療法士  
保健学修士号  
Remove プロダクトリーダー  
脇本 祥夫

3/8(土)  
事前予約制①

午前の部  
10:30~11:30

午後の部  
13:30~14:30

動きやすい服装で  
ご参加ください

お家や職場でもできるものです。  
生活に楽しく取り入れましょう!



スマホ首、巻き肩、  
姿勢からくる不調

むくみ、だるさ、冷え性



肩こり、腰痛、  
デスクワークの疲れ



新築&リフォーム  
お任せください!

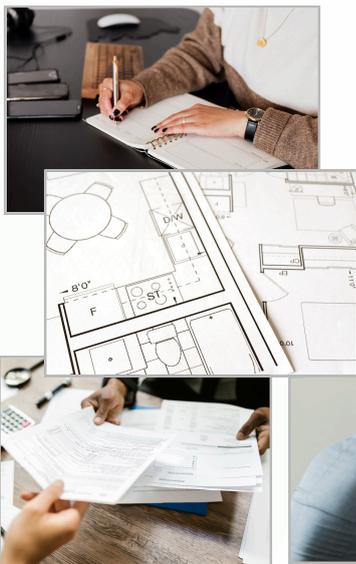


## セカンドオピニオン 無料相談会



どこまでが必要な工事なのかな...  
見積したら契約しなきゃいけない!?  
金額が適正なのかわからない...

ホクエイがお答えします!



3/8(土)  
事前予約制②

午前の部  
11:30~12:30

午後の部  
14:30~15:30

左に記載の準備物を  
ご確認ください

【主催/ご予約・お問い合わせ】

HOK 株式会社 ホクエイ



公式HP



Instagram

注文住宅・リフォーム会社のホクエイです。  
住まいをより快適な生活環境に整えることが私たちの仕事です。  
イベントのテーマは『暮らしと気持ちに寄り添う』こと、  
健康的かつ楽しいひと時で心と体をリフレッシュしましょう!

株式会社ホクエイ



082-962-5380

kk.hokuei@hokueisetsubi.jp

ご予約はお電話・メール・HP・Instagramよりお待ちしております。