

まきの先生おすすめセルフケア

冬の寒さが和らいできましたが、それは同時に花粉の脅威が訪れる事を意味します。目・鼻・喉の症状に、頭はボーっとする。首から上が怠くなります。そこで今回のおすすめは首周りのセルフケアです！



上記3種のセルフケアがQRコードの動画から見れますので、ぜひやってみてください!(^^)!
進級・入園・卒園・入学と環境の変化の大きな時期ですが、お身体ご自愛ください(*^▽^*)



2026年3月

まきの整骨院
板橋区仲町14-6
風の子保育園となり
TEL03-3956-7223
予約優先



院長 牧野考将
(カイロプラクター・柔道整復師)
小児の夜尿症、股関節開排制限、
ママさんの骨盤矯正など、
お気軽にご相談ください。