



石橋英明Dr.監修

『たったこれだけ! 肩こり攻略大作戦!!』

「あなたは大丈夫？」

- スマートフォンを使用している デスクワークが長い
- 姿勢が悪いと言われたことがある 小さい子供がいる

※上記チェック項目に1つでも当てはまったら要注意!

肩こり対策のための正しい知識と効果的な運動を、
運動分析の専門家である理学療法士が実技を交えてわかりやすく解説します!!

講師 伊奈病院 理学療法士 野澤清志 湯村良太 大久保勇紀
開催日 平成29年1月14日(土) 13:30~16:00 (13:00受付開始)
場所 埼玉県民活動センター(けんかつ) 多目的スタジオ
対象 伊奈町・近隣市町村民

内容 肩こりを緩和・予防するための知識や運動の方法を学ぶ
①「肩こりって病気なの？」 ②肩こりの原因とその対処法
③実技指導(セルフチェック・ストレッチなど) ※動きやすい服装でご参加下さい

参加費 無料
定員 定員30名 先着順申込み制
申込み ①氏名、②性別、③年齢、④職業、⑤連絡先電話番号、を明記の上
メール、FAX、電話にてお申込みください。

主催 伊奈病院(リハビリテーション科 担当:湯村)
協賛 日本スポーツリハビリテーション学会
申込み先 伊奈病院リハビリテーション科 メール:kensyu@inahp.saitama.jp
[TEL:048-721-3692](tel:048-721-3692) (月~金9~17時) FAX:048-720-1140

第10回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

『たったこれだけ! 肩こり攻略大作戦!!』

FAX専用申込用紙

FAX番号：048 - 720 - 1140

代表者氏名	電話番号	メールアドレス

	参加者氏名	性別	年齢
1		男・女	歳
2		男・女	歳
3		男・女	歳
4		男・女	歳
5		男・女	歳

※記入欄が足りない場合はコピーしてご使用ください。

受付完了後、代表者の方に受講の可否についてご連絡させていただきます。
定員に達しました場合、受講人数を制限させていただく場合がございますので
あらかじめご了承ください。