

# 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

日程:平成 29 年 1 月 14 日(土) 13:30~16:00

会場:埼玉県民活動センター(けんかつ)多目的ホール

参加人数:19 名

伊奈町近隣に在住の方に参加していただきました。

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？」 (講義)
- ②肩こりのメカニズム～原因と対処法 (講義)
- ③実技指導 (セルフチェック・ストレッチなど)

### 参加者の声

「肩こりの対処法がわかったので今後も続けていきたい」

「肩こりの原因がわかった」

「運動してみて身体が温かくなって効果あります」

「予防体操の実演があってよかったと思う」

「体を動かすことで肩が温まり良かったです。」

「実際にストレッチを行うことで効果も確認できた」

「日常に取り入れやすい」

「丁寧な説明でとてもわかりやすかった」

### 研修会の様子

