

肩こりと姿勢・運動

～もう肩こりに悩まないために～

ご存じですか？2023年厚生労働省は、「令和4年国民生活基礎調査」の結果を公表しました。

その中で有訴者率高い症状として、男女ともに肩こりは第2位となっており、日本人にとって肩こりはとても悩ましい症状の一つとなっております。その肩こりを少しでも予防するにはどのようにすればいいのか？今回は姿勢と運動に注目し、肩こりバイバイ体操の著者を中心にお話をしていきます。



2025年**8月30日**(土)
15:00～16:00

場所：はせがわ整形外科 院内にて

参加費 / **無料**

講師 **根岸雅希** (ねぎしまさき)

はせがわ整形外科
理学療法士



講師 **堀内寛之** (ほりうちひろゆき)

はせがわ整形外科
作業療法士



■ご参加ご希望の方は受付、もしくは下記電話番号にてお申し込みください。

どなた様もご参加していただけます。
ぜひ、お友達やご家族様お誘いの上ご参加ください。

**特別無料
セミナー**