

『“頭痛・肩こり”の軽減・予防 のための運動方法』

日時：平成28年11月5日（土） 9:30～11:30

受付：9:15～

会場：越谷市中央市民会館 5階 第2・3会議室

定員：一般埼玉県民 50名程度

参加費：無料

講師：文京学院大学保健医療技術学部理学療法学科・助教
上田 泰久 先生

<講演内容>

カラダの構造を学びながら、身体の“痛み”（主に首・肩）の軽減・予防のための運動方法を指導し（実技を含む）、それらの“痛み”を軽減させた健康づくりを目指します。
とても分かり易く解説していただきます。

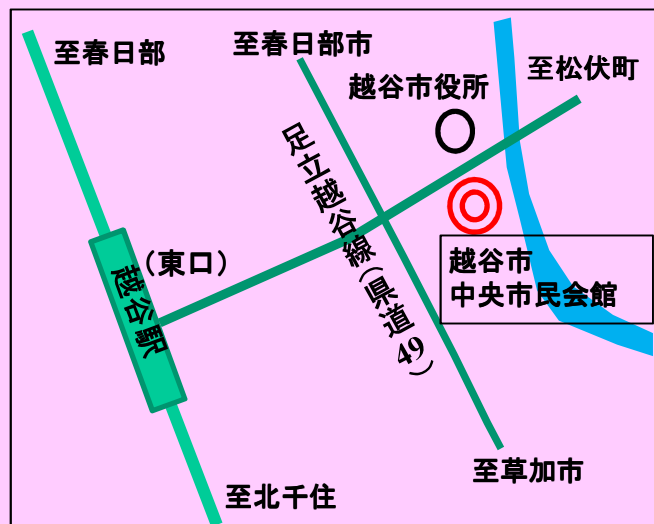
*当日は実技も予定しておりますので、動きやすい服装でお越し下さい。

<会場アクセス>

住所：埼玉県越谷市越ヶ谷4丁目1-1

東武スカイツリーライン 越谷駅（東口）下車、
市役所通りを徒歩7分。

*公共交通機関の利用をお願いします。



<申し込み方法>

下記の申込欄に必要事項をご記入の上、
本用紙をFAXで送信して下さい。

FAX : 048-685-3155

<お問い合わせ>

さいたま記念病院 リハビリテーション科 菅野 宛 TEL : 048-686-3111 (代表)

<参加申込欄>

ご氏名： _____ ご連絡先： _____

*定員になり次第申し込みを終了させていただく都合上ご連絡先のご記入をお願いしております。