

第3回

予約申込無料！

いぬいクリニック 健康運動教室

「首・肩こりの予防教室」(事前予約制)

肩こりは、肩甲骨から首の間の筋肉が緊張して、血行が悪くなることで生じます。人間の体は首だけで頭部を支える構造になっているため、その重みで日常的に、首と肩には負担がかかります。自宅でも行える運動を学び、首や肩こりの緩和により、イキイキと生活を送りましょう！

日時

2019年
5月18日 土 9:00-10:30

いぬいクリニック リハビリ室にて
※当日は動きやすい服装で、お越しください。

内容

「首・肩こりの原因は」
「首・肩こり予防体操」
「物理療法体験」

講師:胡内 奎祐 原田 純(理学療法士)

ご予約
お問い合わせ

TEL : 0742-81-7810