

よくわかる体と動きのしくみ（肩編）

姿勢を正して肩こり解消！

2022年9月11日（日） 10:00～11:50

稲城市総合体育館1F・ミーティングルーム



なぜあなたの肩が凝るのでしょうか？
肩が凝る理由のひとつに「崩れた姿勢」があります。
本講座では、姿勢により肩が凝るメカニズムについて、理学療法士が簡単な運動を指導しながら、わかりやすく解説します。
肩こりのメカニズムを理解し解消したい皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

開催概要

○開催日時 2022年9月11日（日） 10:00～11:50 ※開催5分前までに受付をお済ませください。

○開催場所 稲城市総合体育館・ミーティングルーム

○対象/定員 中学生以上/20名

- ・姿勢の崩れによる肩こりのメカニズム（解剖学や運動学から解説）
 - ・肩こり解消のための簡単な運動やストレッチの指導
 - ・肩こり予防のための姿勢の指導
- ※動きやすい服装でご参加ください。



○講師 理学療法士 今井良輔氏
(ごんどう整形外科、文京学院大学スポーツマネジメント研究所、iクラブ)

○参加費 成人(20歳以上): 1,000円 成人(20歳)未満: 500円
※静かに話を聞ける小学生は、保護者同伴の場合可(小学生:参加費無料)

○お申込期限 2022年9月5日(月)
・方法 氏名、住所、連絡先(緊急時用)、年齢(学年)、性別を明記のうえ、メールにてお申込みください。 Mail: info@inagi-iclub.org

○お問い合わせ iクラブ事務局 TEL 042-331-8866
受付時間: 火曜日～金曜日 (12:00～16:00)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指の消毒・マスクの着用などのご協力をお願いいたします。
感染状況により開催が変更または中止となる場合がありますので、ご承知おきください。