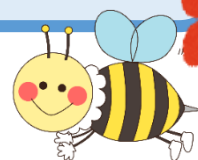


# 肩こりって何で起こるの？ その原因と予防講座

みなさま、肩こりでお悩みはございませんか？  
肩こりの原因を正しく理解して、肩痛の対策をしましょう。  
日頃からのトレーニングを行い、予防について一緒に考えてみましょう。  
ご参加お待ちしております！



講師：いずみ台病院 理学療法士 中里 祐介先生

申込開始  
11月10日

- 内容
- ①肩こりとは？
  - ②肩こり予防法
  - ③肩こりに対するトレーニング

日時：令和4年1月21日（金）

時間：13：00～14：00

場所：いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：20名

対象：どなたでも歓迎（事前予約制）

参加費：無料



《お申し込み・お問い合わせ》

いずみ野地域ケアプラザ 電話045（800）0322