

腰 膝 肩 の痛みを運動で改善しましょう!

腰痛・膝痛改善 体操セミナー



2月11日(火・祝) 9:30~11:30

会場

狛江市民総合体育館
2階会議室

講師



後藤はりきゅう整骨院 院長
後藤 靖治 (ごとう せいじ)
リハビリで身体が治ることを伝えたい!

日本人の自覚症状第1位は腰痛

厚生労働省が行った調査によると病気やケガなどの自覚症状トップは男女共に腰痛・肩こりになっています。なんと全国で約2,800万人、4人に1人が腰痛になっているそうです。今回は腰痛、膝痛そして肩こりの改善、予防となる動きを解説いたします!

男女別自覚症状トップ3

男性	女性
1位 腰痛	1位 腰痛
2位 肩こり	2位 肩こり
3位 頻尿	3位 関節の痛み

出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査の概況」をもとに作成

痛みの健康診断、体力テスト

3種類の体力テストを行います。ご自分の体力を数値化することで腰痛発症リスクが分かります!



ストレッチポールの使い方

ストレッチポールを使って、腰・膝・肩に効くストレッチを行います!



インナーマッスルを鍛えよう!

自宅で10分で出来る筋トレご紹介!
筋力低下が痛みの原因になることも…
痛みに負けない体を作りましょう!



定員

20名

対象

高校生以上

参加費

1,000円
(税込)

持ち物

室内履き・タオル・飲み物(フタつきのもの)

申込開始

1月28日(火)
9:00~

●狛江市民総合体育館受付窓口で申込書をご記入いただき、券売機でチケットをご購入の上、ご提出ください

- お電話でのお申し込み、ご予約はできません
- 定員になり次第締め切ります
- 一度、ご入金いただいた参加費はご返金致しかねます



狛江市
体育施設HP