

腰 肩 膝 の痛みを運動で改善しましょう！

腰痛・肩こり改善 体操セミナー

6月29日(日) 9:30~11:30

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1位、2位は男女共に腰痛・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。腰痛、肩こり、そして膝痛の改善、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

●前回のセミナーにご参加された方の感想

「身体の歪みや間違った身体の使い方をしていたことが実感できて良かった」

「セミナーの前後で身体の感覚が変わったと実感した」「とても分かりやすく丁寧な指導でありがたかったです」

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！



ストレッチポールで姿勢改善

ストレッチポールを使って、
身体の歪みをリセット！
固まった体をほぐしていきます

自宅で出来る！筋トレ&ストレッチ

腰痛になる原因第1位は運動不足だそうです！

自宅で10分のできる筋トレ&ストレッチ
をご紹介します！

腰痛になりにくい身体を目指しましょう！



講師

後藤はりきゅう整骨院+Rebody 院長

後藤 靖治



資格：柔道整復師、けが改善・予防トレーナー
熱い思い：リハビリで身体が治ることを伝えたい！

会場 | 狛江市民総合体育館 2階会議室

定員 | 20名

対象 | 30歳以上 身体の痛みで悩んでいる方

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 方法

申込開始：6月15日(日) 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
- キャンセルする場合は市民総合体育館までご連絡ください
- 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返金致しかねます

狛江市民総合体育館

☎ 03-3430-1141 狛江市和泉本町3-25-1

開館時間：9:00~21:00

定期休館日：6月19日(木)

臨時休館日：6月22日(日) 都議会議員選挙に伴う臨時休場

最新情報をチェック！



狛江市体育施設HP

LINE