腰痛・肩こり改善体操セミナー

開催日
11月22日
日曜日
9:30~11:30



●講　師
後藤はりきゅう整骨院＋Rebody 院長
後藤 靖治（ごとう　せいじ）

資　格：柔道整復師、けが改善・予防トレーナー

●会　場　狛江市民総合体育館　2階会議室
●対　象　30歳以上（身体の痛みに悩まれている方）
●持ち物　室内履き・タオル・飲み物（フタつきのもの）
●参加費　1,200円（税込）
●定　員　20名（先着順）

日本人の4人に1人は腰痛持ち？！

厚生労働省の調査によると、日本人の自覚症状1位は男女共に腰痛、さらに職業病の中でも腰痛が1位となっています。全国約2,800万人＝4人に1人が慢性的な腰痛を抱えている状況です。
「腰痛が再発してしまった」「痛みがなかなか引かない」など身体の不調に悩まれている方を対象に腰・肩・膝などの痛みの改善、予防を目的とした体操セミナーを開催します！

令和7年度職業病トップ3
（業務作業や労働環境が原因で発症する病気や障害）

1位	腰痛
2位	新型コロナウイルス
3位	熱中症

出典：厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査（令和７年）」をもとに作成

男女別自覚症状トップ3

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

出典：厚生労働省「令和7年国民生活基礎調査の概況」をもとに作成

動きの健康診断、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転倒・腰痛の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、固まった体をほぐしていきます！



自宅でできる、ストレッチ&トレーニング

腰痛になる原因第1位は運動不足です！
自宅で10分でできるストレッチとトレーニングをご紹介します！
腰痛になりにくい身体を目指しましょう！



前回参加された方の感想

- 初めてストレッチポールを使いました
  姿勢の左右の偏りがなくなってスッキリしました
- 専門の方に直接指導していただけるのは貴重な体験でした
- 座学と実践の両方で学べてよかったです
- 土台となる正しい姿勢がいかに大事かということが実践の動きでよくわかりました

申込開始：11月８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

●お電話での申込み、予約はできません
●定員になり次第、締め切ります
●キャンセルされる場合は市民総合体育館までご連絡ください
●一度、入金いただいた参加費は返金できません



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：偶数月の第3木曜日

狛江市体育施設HP

LINE