

[第2回 市民公開講座] 自分の姿勢を理解しよう ～様々な姿勢とその対処方法～



講師：山口 俊哉
理学療法士、呼吸療法認定士

講師からのコメント：

「姿勢が悪い」、「背すじを伸ばして」などの言葉は、日ごろ耳にすることが多いです。パソコンや携帯電話が普及する現代社会においては小児の時期から姿勢悪化を引き起こしていることも問題となっています。みなさまはご自身の姿勢について正しく理解できている方はどれほどいるでしょうか？実は姿勢には大きく分けて3つのタイプがあり、そのタイプによって効果的な運動が存在します。安易な姿勢強制や運動では、問題となる筋肉を使わなかったり、過剰な負荷がかかり痛みが生じ逆効果となってしまいます。

本日は3つの姿勢について学んでいただきご自身の姿勢について理解を深めて頂けたら幸いです。講座終了後には当院スタッフによる無料姿勢チェックも開催いたします。

開催日：平成30年1月20日（土）

場所：戸田中央リハクリニック

開始時間：15時～16時30分 終了時刻は多少前後します。

14時30分～ 受付開始

写真撮影の実施 ※希望者のみ

15時～ 講座開始

16時～ 写真を用いた無料姿勢チェック開催



定員：25名 ※定員となり次第、募集を締め切ります。

予約開始：平成30年1月4日～13日

受付時間：9：00～17：00

お問合せ：

戸田中央リハビリテーション病院 総務課

Tel：048-442-1116

上記電話番号よりお申し込みください