

らいおんハート整骨院ひまわり主催

参加費  
無料

# 健康セミナー開催

健康セミナー詳細

不安を感じられている方

肩こりに悩まれている方

## 肩こりに効くストレッチと筋トレ



人の頭の重さは体重の約10%“50kgの人なら5kgです”。重い頭を支えなければならない頰の関節や筋肉などにはいつも大きな負担が... 不快な寝違えや、肩こりもしばしば。頰や背中のに悩まれている方や不安を感じる方、是非この機会に頰背部についての知識を深め、予防・軽減のための運動を学びましょう!

内容

- ① 頰背部の構造・機能
- ② 頰背部の疾患
- ③ ストレッチ・筋トレ指導

セミナー終了後、リハビリに関する無料相談会を行います。何でもご相談ください。

日時

3月5日(月)14:00~

受付開始  
13:30

場所

らいおんハート整骨院ひまわり  
東京都江東区北砂 4-18-11

参加費

無料

定員

30名 (定員が埋まり次第締め切ります)

講師



らいおんハート整形外科リハビリクリニック統括部長

両角 昌実 (もろずみ まさみ) 先生

【資格】

理学療法士 (理学療法士歴30年) 福祉住環境コーディネータ2級  
工学修士 (信州大学工学系大学院卒)

お電話での  
ご予約は  
こちらまで  
お早めに  
どうぞ!

主催：らいおんハート整骨院ひまわり

〒136-0073 東京都江東区北砂 4-18-11 セミナー予約担当：笠原

TEL 03-3640-0122