



# 肩こり解消レッスン



解剖から紐解く、肩こりの原因と解消法。

肩こり解消に向けて自分でできることを身につけましょう！

- ・痛みやコリが起こるメカニズム
- ・不快感を引き起こす生活習慣や病気
- ・姿勢改善エクササイズ

日時：10月20日(土) 15:30～16:30  
26日(金) 15:30～16:30

(※両日とも同じ内容になります)

場所：立川中央病院附属 **健康クリニック(3階)**

★★★先着20名様 要予約 参加費無料★★★

ご予約は ☎042-526-3223 (健康指導課まで)

担当：立川中央病院 リハビリテーション科 土山(理学療法士) 福井(作業療法士)

立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課 有泉(管理栄養士) 隅坂(保健師)