

肩甲骨を動かして肩こい予防!

日本人は欧米の人と比べると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉がきしゃにできているため、肩こりを起こしやすいといわれます。肩甲骨の柔軟性を確保することは、肩周辺の筋肉を動かしやすくなるだけでなく、肩こりによる倦怠感や痛みを緩和させる効果が期待できます。「肩甲骨はがし」(肩甲骨の周囲の筋肉のストレッチやトレーニング)で肩こりの原因を取り除き、解消&予防しましょう。



- 日 時： 第1回 令和3年11月17日(水) 10:00~11:30
第2回 令和3年11月24日(水) 10:00~11:30
- 会 場： 日本ガイシ スポーツプラザ 健康相談室他
- 講 師： 第1回 至学館大学 健康スポーツ科教授
名古屋市立大学大学院 整形外科 臨床教授
後藤 英之 先生
日本ガイシホール 健康相談室にお集まりください
第2回 トレーニング室トレーナー(健康運動指導士他)
日本ガイシアリーナ2階ロビーにお集まりください
- 参 加 料： 600円(当講座はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。)
(片方のみ参加の場合も600円)
- 持 ち 物： 運動できる服装・運動靴・汗ふき用タオル・飲み物など
- 対象・定員： 一 般 各日10名(先着順) 定員になり次第締め切ります。
- 申込方法： 11月2日(火) 9:30 受付開始 ※電話可
日本ガイシ スポーツプラザ(ガイシホール) 管理事務室へ
お申込ください。

問合せ先： 日本ガイシホール管理事務室

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16

TEL (052)614-3111 FAX (052)614-3120

指定管理者：名古屋市総合体育館 NK 共同事業体
代表団体 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp/hall/>

