

「姿勢」とか「ストレッチ」とかは聞き飽きた！ それでも治らない肩こりに5つの視点

【講師】上越地域医療センター病院 リハビリテーションセンター
主任理学療法士 町田 貴輝氏

【講師より】

「姿勢やストレッチの話は聞き飽きた！」という方にこそ聞いて欲しい講座です。本講座だけでは肩こりは治せませんが、体の専門家である理学療法士ならではの『5つの新視点』から、その原因や解決方法を皆さんと一緒に考えていきます。聞き飽きた常識をリセットし、頑固なガチガチ肩に隠された本当の理由を徹底解剖！もちろん、その場で効果を体感できる簡単な運動も皆さんで一緒に行います。なぜ治らなかったのか、目からウロコの新常識をプロと一緒に見つけてみませんか？

日時

7月16日(木)
18:30~19:30

申込期間

6月16日(火)~
7月14日(火)

会場

新潟県立看護大学
第1・2ホール

参加費無料 定員90名程度

※ご来場の皆様へのお願い

当日、マスクの着用は任意とします。発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ】

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。

〒943-0147新潟県上越市新南町240番地

TEL/FAX 025-526-2822 (受付時間 平日9:30~16:00)

メール nirin@niigata-cn.ac.jp

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

