



肩こり解消!

- 原因と体操・筋膜リリース -

昨年の公開講座で「どうして肩がこるのだろう?原因別の対策」を開催しました。今年は、はじめに肩こりについて学習し、それから日常生活・家事や仕事での工夫対策、誰でも無理なく手軽にできる体操や筋膜リリースを体験しながら学びます。

《日 程》

第1回 <肩こりを知る>

10月12日(木) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座
教授 岡田恭司

第2回 <肩こり解消体操から筋膜リリース>

10月19日(木) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座
助教 齊藤明

第3回 <肩こりになりやすい姿勢と工夫>

10月26日(木) 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座
教授 金城正治

《時 間》 18:00~19:30

《会 場》 カレッジフラザ
(秋田市中通2丁目1-51 明德館ビル2階)

《定 員》 30名(要申込)

《受講料》 1,500円

※受講料は事前振込みとなります。
※欠席による返金・割引等はありません。

《対 象》 どなたでも

《申込締切日》 10月5日(木)



肩こり解消！

—原因と体操・筋膜リリース—

〔講座日程〕

日程	講義題	講義内容
<p>第1回 10月12日(木) 18:00～19:30</p>	<p>肩こりを知る 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座 教授 岡田 恭司</p>	<p>肩こりはいろいろな原因で生じ、その原因により症状や対処法が異なります。そこで、肩こりの症状と原因について理解するため、簡単な診断法も使いながら学びます。</p>
<p>第2回 10月19日(木) 18:00～19:30</p>	<p>肩こり解消体操から 筋膜リリース 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 理学療法学講座 助教 齊藤 明</p>	<p>肩こりは体操・運動も有効です。そこで手軽にできる予防・解消体操や運動について体を使いながら実技で学んでいきます。そして最近注目の筋膜リリースについても学びます。</p>
<p>第3回 10月26日(木) 18:00～19:40 (19:30～19:40 証書授与)</p>	<p>肩こりになりやすい 姿勢と工夫 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座 教授 金城 正治</p>	<p>日常生活、家事や仕事の様々な場面での姿勢・動作や心理的なストレスは、肩こりが生じやすくなることもあります。その原因と対策と工夫について、すぐに実践できるように学びます。</p>

〔会場案内図〕



※お車でお越しの方は、明徳館ビル内立体駐車場をご利用ください。公開講座開催時は無料で利用することができます。ただし、高さ1.5メートルを超える車は利用できませんので御了承ください。その場合は、恐れ入りますが周辺有料駐車場をご利用くださるようお願いいたします。