

痛みの学校

参加費

無料!

第25回すこやか健康教室

アンコール企画!!

肩こりの原因と解消法



冬に肩こりが悪化しがちな人の共通点

新年を迎え、本格的な冬の真っ只中ですが、寒さを感じた時に「寒い寒い！」と体の前で腕を組んだり、背を丸めて寒さに耐えるような姿勢をついつい取ってしまいます。無意識にこれらの姿勢を繰り返していると、肩・首周辺のこわばりにつながります。今回も痛み治療の専門医が、冬場に肩こりが悪化する原因、予防法、改善法についてわかりやすくお話しします。つらい肩こりでお悩みの方は、ぜひご参加下さい!!

第1部 講演会

講師：山本 洋介
日本ペインクリニック学会専門医
国際鍼灸医師
山本クリニック院長(医学博士)

以下の症状に一つでも当てはまれば、ぜひご参加下さい!!

- 肩こりがひどく頭痛を伴う
- 冬になると肩こりの痛みがひどくなる
- うでが上げられない
- うでのしびれ、痛み、だるさ、冷感
- 姿勢が悪いことが多い
- 両肩が重く感じる



第2部 健康体操



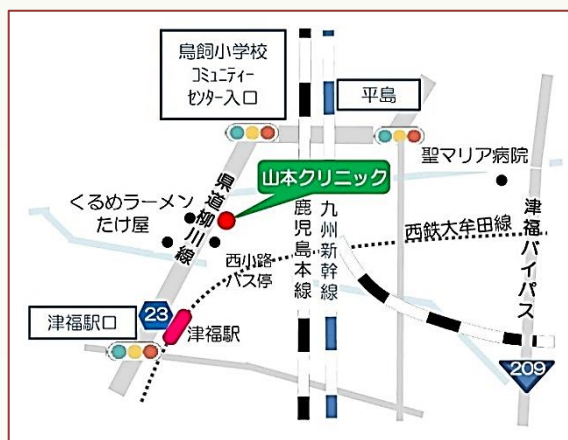
「自宅でも出来る“肩こり”に効果的な運動、気功についてのお話」

その他、自律神経、ストレス、血管の健康検査等を実施します(無料)



● 日時
2019年 1月 27日 (日)
10:00~12:00

● 会場
山本クリニック内
(福岡県久留米市津福本町1227-1)



セミナー終了後、院長による無料の健康相談(限定3名)を実施します<先着順>

お申込方法 本セミナーへのお申込

募集定員 20名(申込着順) 参加費 無料

参加申込 電話又はFAX(裏面)にてお申込下さい

主催：山本クリニック

後援：久留米市

携帯：090-5384-1839 FAX：0942-36-3457

担当：萩山

講師(山本 洋介)のプロフィール

久留米市生まれ
平12年佐賀医科大学卒業。
久留米大学医学部麻酔学講座に入局し、
久留米大学病院、公立八女総合病院、
筑後市立病院、久留米大学医療センター等
で勤務。九州大学病院心療内科でも研修。
平成27年5月久留米市津福本町で開業。
ペインクリニック専門医として地域のかかりつけ
医として従事。

痛みの学校

第25回すこやか健康教室

参加申込用紙

FAX 0942-36-3457

健康教室実施事務局 宛

お名前	ご住所	電話番号	E-mail	個別相談会の参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加
				参加・不参加

※参加された方からお預かりした個人情報は、セミナーの案内以外には一切使用しません。