



# 第32回 ロコ講座

肩こりで、お悩みの方や予防したい方へ

## 肩こり予防講座

【なぜ肩こりになるのか？肩こりの状態とは？  
その原因とメカニズムを知る】～座学～

【肩こり解消法の実践】～実技～  
日常に取り入れていきましょう♪

普段、何気ないところで肩や首に負担がかかっています。  
自分の状態を確認して、痛みや違和感を予防、改善していきましょう！

6月28日（水） 10：00～11：00

会 場：新潟リハビリテーション病院 新棟 2F 研修室

参加費：無料

申 込：電話もしくは当施設フロントにて

定 員：先着30名様

※当日は少し体を動かします

〒950-3304 新潟市北区木崎761

☎025-368-7500

担当：健康運動指導士 橋本 拓実

ロコパークはみなさんの健康をサポートします。