

参加者募集!

第2回 体験型けんこうセミナー

肩こり・腰痛のメカニズムと改善ストレッチ!

体の調子を整える
お弁当付き!

管理栄養士おすすめの
一品が入ったお弁当を
防長苑が提供します!



日ごろ感じている自覚症状の中で、女性の1位は「肩こり」、2位は「腰痛」、男性の1位は「腰痛」、2位は「肩こり」という調査結果があります。(厚生労働省調査)

本セミナーでは、私たちを悩ませる肩こり、腰痛の仕組みを知って、状況に応じた適切な対処法を学びます。そして、効果的なストレッチを身につけ、痛みのない動ける身体づくりをスタートしましょう!

はつらつとした美しい姿勢で新たな好循環を生みだしてください!

日時 令和6年2月18日(日) 午前9時45分開会

会場 周南市 学び・交流プラザ

周南市中央町4-10

電話 0834-63-1188

休憩時間や講演終了後
に先生に相談を受けて
いただきます。

時 間	内 容	講 師
9:45 ～ 10:45	講演1 肩こり・腰痛の原因と対処法	山陽小野田市民病院 副院長・整形外科医長 脇阪 敦彦 氏 
11:00 ～ 12:00	講演2 簡単! イスに座ってストレッチ ～肩こり・腰痛対策編～	山陽小野田市民病院 リハビリテーション室長 理学療法士 國本 貴弘 氏 

定 員 40名 ※応募多数の場合は抽選

参加資格 組合員、被扶養者、その他家族
ただし、その他家族は組合員の同行者に限る。

参 加 費 組合員、被扶養者 500円
その他家族 1,000円

申込締切 令和6年1月23日(火)

お申し込みは
こちらから



※メールで申し込みをされた場合、後日受付完了メールを送信します。

※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関する以外に利用いたしません。

※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。

※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 セミナー用メールアドレス boshu@kyosai-yamaguchi.jp