



医療法人
歓生会

豊岡中央病院

参加
無料

申込不要

地域住民公開講座

豊岡中央病院では「地域のかかりつけ医」として、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただくために地域住民公開講座を開催しております。毎月、当院の医師らによる健康に関する講話をさせていただきます。ぜひ、ご近所の方をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

第44回

自分でできる！！ 肩こり対策



肩こりは姿勢や習慣など様々な原因で起こります。今回は肩こりの症状改善に効果的な運動方法をわかりやすく紹介します。当日は実際に簡単な検査と運動を行うので、運動前後で効果を体感してみてください。

「なかなか肩こりが治らない」、「肩や首の痛みが気になる」
「肩こりを予防したい」

そんな方におすすめな講座です！

日時

7月23日(木) 13:00~13:30
(開場12:50)

講師

リハビリテーション課 課長
理学療法士 太田 雄介

会場

豊岡中央病院1階 脳神経外科 外来待合