

学校 de カフェ 12 月

Third・Places 研修

「高齢者サロンの効果は
① 楽しみ、生きがいを見出し、社会参加の意欲を高める。
参加する一人ひとりが主体となり、活動を作りあげていく事で、自分の役割や楽しさ、生きがいを見出し、社会参加の意欲を高めることにつながります

「肩こい予防体操」 ～肩こいが発生する理由と改善のための体操～

日 時 12月21日(日) 10時～12時

10:00～11:30 講演

11:40～12:00 シャベリ場

講 師 小川 由智 さん

会 場 宇治市総合福祉会館 211号室

参加費 100円(資料代)

申し込み お名前、電話番号かメールアドレス、を書いてお申込みください。
FAX: 0774-21-7078・Eメール: gcafe804@gmail.com



講師のプロフィール

2004年より「のぞみ鍼灸整骨院」に勤務し、これまでに延べ10万人以上の方々の施術を担当してまいりました。長年の経験を重ねる中で、多くの症例に向き合いながら技術と知識を磨いてきました。現在は、同グループ整骨院および訪問施術部門の統括本部長として活動し、地域の皆さまの健康づくりに貢献しております。

また、宇治市健康づくり食育アライアンス(通称:うーちゃ)副代表や、宇治市スポーツ審議委員を務めるほか、地域での体操教室や子どもたちへのかけっこ教室などにも積極的に取り組んでいます。

講師からのメッセージ

これまで治療院の現場で、さまざまな痛み悩む方々と出会ってきました。痛みには必ず原因があり、その原因を取り除かなければ、痛みは再発してしまうことも多く経験してきました。また、往診の現場では、痛みを抱えていることがきっかけで動かなくなり、寝たきりの状態になってしまう方も少なくありません。施術者として強く感じるのは、「痛みを取る」だけでなく、「痛みの出ない身体をつくる」ことの大切さです。そのためには、まず痛みの原因を正しく知り、日常の中で予防のための運動を行うことがとても重要です。今回は、国民病とも言われる「肩こり」に焦点を当て、その原因と予防のための運動についてお話しします。健康寿命を延ばすための一助として、ぜひこの機会にご参加ください。

皆さまとお会いできることを楽しみにしております



宇治地域福祉研究所

宇治市小倉町春日森 25 番地 京都福祉専門学校内

FAX: 0774-21-7078 メール: gcafe804@gmail.com

「学校 de カフェ」は宇治社協助成金で運営しています。