

## R7文化教室

### 知って得する！快適な体作りに役立つストレッチング



#### ＜日時・場所＞

令和7年11月22日（土）10:00～11:30・青海公民館 講義室

#### ＜講師＞

大塚 圭さん

（藤田医科大学 保健衛生学部 リハビリテーション学科 准教授）

#### ＜対象・定員＞

18歳以上の人・20人（参加者数19人・欠席2人）

#### ＜事業内容＞ 「藤田医科大学出張講義」

現代病の一つと言われる肩こりや腰痛の痛みが生まれるメカニズムを分かりやすく講義で学び、家庭でも簡単に出来る「ストレッチするコツ」を実技で学びました。肩こり・腰痛は予防が一番大切、毎日こつこつとストレッチを始めることが肝心です。

#### ＜講座を終えて＞ ※参加者アンケートより

- ・細かい部分を説明して頂けて、すごくおもしろかったです。これから意識をして、体をケアしていくこうと思います。楽しい時間をありがとうございました。
- ・わかりやすく、安全にできそうなことばかりで、やってみようと思います。
- ・発症の仕組みと運動がよく理解でき、理論が聞けて良かったです。
- ・講義はとても分かりやすく、実技も良かったです。