

整形外科医が教える 健康体操教室（腰痛初級編）

- 日 時：2021年11月13日（土）
17時00分～18時00分
- 場 所：病院リハビリテーション室
- 講 師：小島正博
那須中央病院整形外科部長
- 参加料：2,000円（資料込み）
- 人数：先着10名まで
- 持ち物：水分 タオル 動きやすい服装
- 申込方法：外来受付窓口、電話



腰痛の原因は実は腰にはありません！！
腰に原因がありと考えるの腰痛体操とは異なります。
運動連鎖改善させて痛みを軽減させる、痛みのでない身体になる新感覚の健康体操を試してみませんか？
軽く動けるようになる感覚を体感してみませんか？
動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。
変化は見て確認できます。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。