

整形外科医が教える 健康体操教室(冷え対策編)

寒くなってきましたが寒くなってきて嫌なのが、
冷えという人も少なくないのではないのでしょうか？
冷えの起こる因子は周囲が冷えている等外的
因子もありますが、冷えの強い人、少ない人、
ない人がいるように個人の持っている内的因子も
あります。もちろん体を動かすことは大切ですが、
単純に動かせばよいというものではありません。
冷えの原因となっている硬まった筋肉をほぐしつつの
運動が大切です。冷えの内的因子を改善させる体操を
中心にした健康体操教室に参加してみませんか？



日 時:2021年12月11日(土曜日)
17時10分～18時10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:2000円(資料込み)
人 数:先着12名まで
持ち物:水分、タオル、動きやすい服装
申込み:当院医事課受付

教室中変化を見るためにも動画等撮影も行います。
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。