

# 病院で教える骨格リセット ストレッチ(上半身編)



日時: 2023年11月25日(土)  
17時10分~18時10分

講師: 小島正博(那須中央病院整形外科部長)  
参加料: 1000円  
人数: 先着20名まで  
持ち物: 水分 タオル 動きやすい服装  
申し込み: 当院医事課受付  
場所: 病院リハビリテーション室

今までいろいろな体操教室を行ってきましたが、身体は繋がって動くので骨格の崩れが身体のどこに強く出ているかで痛みを出しています。ですからまず崩れた骨格をリセットするストレッチを一緒にやってみましょう。

今月は上半身編です。

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。