

# 整形外科医が教える健康体操教室

2024年10月26日（土）

肩甲骨をストレッチしよう

2024年11月9日（土）

上腕骨をストレッチしよう

肩甲骨ストレッチや肩甲骨はがして聞いたことありますよね？でも上腕骨ストレッチや上腕骨はがして聞いたことないのではないのでしょうか？

その意味を整理する意味であえて2回シリーズでストレッチを行います。

この**秘密**を聞いてみたい人はぜひ参加してみてください。

日時 : 10月26日（土） 17:10～18:10

11月 9日（土） 17:10～18:10

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 整形外科部長

参加料 : 2000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**

申込み : 当院医事課受付

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。

