

わかってスッキリ！

肩こりの正しい解消法

10/26 [日] 14:00~15:00

境港市民図書館ブラウジングコーナー

申込不要

「肩が重い」「首まで痛い」「頭痛がする」

—そんな肩こりの悩み、放っていませんか？

肩こりは単なる疲れや年齢のせいではなく、姿勢や生活習慣、

筋肉の使い方など様々な原因が重なって起こります

この講座では、肩こりの原因と悪化の仕組みをわかりやすく解説し、日常でできる予防

法や、すぐ試せるセルフケアの方法をご紹介します

今日からできる肩こり改善のヒントを、フィットネス&スタジオユミナ 24

支配人河岡さんと一緒に学んでみませんか？

講師プロフィール

河岡 将汰 さん（かわおか しょうた）

鳥取県境港市在住。2020年の「フィットネス&スタジオユミナ24」立ち上げからスタッフとして勤務し、現在は同施設の支配人を務める。トレーナーとして約9年間、運動指導や健康づくりのサポートに携わってきた。開業当初から地域の人々の健康を支えることを大切にし、わかりやすく実践的な運動知識の普及に取り組んでいる。

