

一般市民  
20名程度  
応募者多数の場合抽選  
¥1000

# 五十肩を 予防する

～生活から見直す  
姿勢と肩甲骨の運動～

「五十肩は動かさないと硬くなる」「動かしておけば自然と治る」…これは本当でしょうか。この答えは“動かすポイント”にあります。肩の構造を知ることによって自分の肩を守ることができる。そんな情報を提供します。



2023年  
9月5日(火)  
10:00～  
11:30

## 埼玉県立大学

〒343-8540 埼玉県越谷市三野宮820

地域産学連携センター

オープンカレッジ講座事務局

☎048-973-4114    ✉edec@spu.ac.jp

お申込みはQRコードからどうぞ



お申込み締切 8月21日(月)

講師：村田健児（理学療法学科 助教）