

令和7年度

江尻生涯学習交流館 × 常葉大学 共催公開講座



常葉大学
TOKOHA UNIV.

理学療法士によるやさしい健康運動

姿勢の悪さからくる身体の不調を改善 **全3回**

肩こり・腰痛・膝痛を持つ方が普段の姿勢を見直し、
正しい姿勢の保ち方を学ぶことで
健康的に生きていくための身体を身に付けましょう。

持ち物

- ヨガマットもしくはバスタオル
- 運動靴(室内用)
- 汗拭き用タオル
- 飲み物

※講座では、簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
※転倒を防ぐために、スリッパではなく室内用の運動靴をお持ちください。

第1回

10月24日(金)

13:30 ~ 15:00

肩こり予防実践編

健康科学部 静岡理学療法学科
准教授 中村 浩一

第2回

10月31日(金)

13:30 ~ 15:00

腰痛予防実践編

健康科学部 静岡理学療法学科
准教授 中村 浩一

第3回

11月7日(金)

13:30 ~ 15:00

正しい姿勢を習慣づける トレーニング

健康科学部 静岡理学療法学科
准教授 栗田 泰成

会場

江尻生涯学習交流館

〒424-0812 静岡市清水区小芝町3番35号

受講料

無料

定員

18歳以上
15名

申込方法

受付開始 9月18日(木) 午前10時～

電話申込

江尻生涯学習交流館

054-367-3321

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせていただきます。

※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。

※本講座では簡単な運動を行います。医師等の指示により運動制限がある方や体調等に不安がある場合は無理をしないようにしてください。

お問い合わせ先

江尻生涯学習交流館

〒424-0812 静岡市清水区小芝町3番35号 TEL: 054-367-3321

理学療法士によるやさしい健康運動

姿勢の悪さからくる身体の不調を改善

全3回

第
1
回

肩こり予防実践編

10月24日(金)
13:30~15:00

姿勢と健康の関係性について学ぶとともに、「肩こりの予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部
静岡理学療法学科
ナカムラコウイチ
准教授 **中村浩一**

第
2
回

腰痛予防実践編

10月31日(金)
13:30~15:00

正しい姿勢がもたらす効用について学ぶとともに、「腰痛の予防」について、セルフケアを中心に実技を交えて行います。

健康科学部
静岡理学療法学科
ナカムラコウイチ
准教授 **中村浩一**

第
3
回

正しい姿勢を習慣づけるトレーニング

11月7日(金)
13:30~15:00

正しい姿勢、美しい姿勢を維持・改善するためのトレーニング方法を実技を交えて行います。
この講座をきっかけに運動を習慣化していきましょう!

健康科学部
静岡理学療法学科
クリタ ヤスナリ
准教授 **栗田泰成**

申込方法は、チラシ表面をご確認ください。

会場案内

江尻生涯学習交流館 (指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会)

〒424-0812 静岡市清水区小芝町3番35号

TEL : 054-367-3321

URL : <https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

【JR清水駅西口】

1番のりば・国道東静岡清水線「大手町」下車

4番のりば・梅ヶ谷蜂ヶ谷線「大手町」下車(徒歩1分)

電車

JR清水駅より徒歩約10分

