

ひとと技術であなたの健康に寄り添う

NECカラダケア**オンラインセミナー****NEC現役理学療法士が教える、
デスクワークによる
肩こり解決法！**

～自分の身体を分析し、肩こりの「根本」原因を見つけよう～

【日時】4月27日(水) 18:00～19:00 【セミナー形式】オンラインセミナー

※接続方法等につきましては、参加者のみなさまへ別途ご連絡いたします。

<概要>

昨今、コロナ禍によりデスクワークが増え、肩こりを感じる人が増えてきています。そんな不調を改善しようと、YouTubeで肩こり改善の動画を見たりマッサージをうけたりするけど、いまいち効果が出ない、そんな経験ありませんか？

肩こりの原因は多様で、実は腰に原因がある場合もあります。自分の身体の状態を正しく把握し、自分に合った運動をする必要があります。このセミナーでは、NEC現役理学療法士と一緒に、自分に合った肩こりの解決法を見つけていきます。

**田村 拓之**

NECカラダケア神楽坂店 理学療法士

当日のプログラム

- ・デスクワークで肩がこる理由
- ・座位姿勢でチェックする、
肩こりの原因分析
- ・肩甲骨の位置と肩こりの関係
- ・肩甲骨の動きでチェックする、
肩こりの原因分析
- ・それぞれの原因に対する解決方法
- ・デスク環境のチェック
- ・Q&A

お申し込み方法

参加をご希望される場合は、下記内容を
件名・メール本文にご記入の上、事務局
(karada-care-seminar@dmsig.jp.nec.com)
までご連絡ください。

- ・件名:4月27日セミナー申込
- ・メール本文:氏名、年齢

<お申し込み期限>

2022年4月22日(金)