

# 健康セミナー 『肩・首の凝り解消法』 ～放っておくと危険かも？～



●肩や首の凝りが単なる凝りの内はまだ良いのですが、自律神経のバランスが崩れたり、脳への血流が悪くなったりするだけでなく、胃腸の働き等へも影響します。簡単な動きで解消出来る事もありますので、是非ご参加下さい。

日時：2024年11月26日（火）9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費：300円

場所：地区センター 会議室

予約：11月5日（火）9：30～来館または電話（数日以内に支払）



## 【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急不動産株式会社ヘルケア事業部  
エキスパート

※オステオパシー療法士  
健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員