

Jリーグチームドクター登壇！



川崎幸病院
みんなの健康塾

肩こり腰痛ひざ痛 解消フォーラム

2019年4月11日(木)

申込不要
参加費無料
先着150名

14:00~15:30 (開場13:15)

ミューザ川崎シンフォニーホール 4階市民交流室

※状況により早めに開場する場合がございます。

※定員になり次第受付終了とさせていただきます。予めご了承ください。



その痛みあきらめないで！

肩・腰・ひざの痛みの原因と治療法

川崎幸病院 整形外科医師/部長・Jリーグチームドクター
原 淳 (はら じゅん)



頑固な『肩こり』に！

肩こり体操・ストレッチ

川崎幸病院 理学療法士/主任
山根 圭視 (やまね けいし)



つらい『腰痛』に！

カンタン腰痛体操・ストレッチ

蒲田リハビリテーション病院 理学療法士
山本 真海 (やまもと まさみ)



やっかいな『ひざ痛』に！

足指体操・ストレッチ

蒲田リハビリテーション病院 理学療法士/副主任
横山 晋平 (よこやま しんぺい)

