

## ～簡単セルフケアで肩こりを予防・改善しよう～

「最近疲れているせいか肩こりがひどい……」「肩こりを改善する方法ってないのかな？」  
このように、つらい肩こりに悩まされている方も多いのではないのでしょうか？  
肩や首に起きる痛みなどの症状を肩こりとよび、ひどいときにはめまいや頭痛などを伴うこともあります。  
そんな肩こりを予防・改善するために、自分でできる簡単セルフケアを学びましょう！！

✿主 催✿ 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

✿日 時✿ 令和6年6月22日（土）13：30～15：00

✿会 場✿ 仙台市宮城野障害者福祉センター  
住所：仙台市宮城野区大槻16-2  
電話：022-292-8474

✿内 容✿ ①ウォーミングアップ体操  
(予定) ②肩こりセルフチェック  
③肩こり予防・改善のための講義

✿講 師✿ 仙台市宮城野障害者福祉センター  
作業療法士 市村 敦

✿費 用✿ 無料

✿対 象✿ 仙台市内にお住まいの身体に障害のある方（難病の方含む） 10名

✿申込み✿ 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和6年6月15日までに当協会へ  
お申し込み下さい。（お電話でも受け付けます。022-266-0294）



感染予防のため、各自マスクの着用にご協力をお願いいたします。

### 感染症拡大防止に ご協力ください



《お問い合わせ・申込み先》  
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会  
〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号  
TEL 266-0294  
FAX 266-0292

