

# 第 19 回 肩痛予防教室

日時 : 2015 年 12 月 16 日(金) 14:00~15:30

場所 : 関高齢者センター 関区民ホール

内容 : 肩痛予防に重要な項目を「病態」「評価」「姿勢」にまとめた講義を行い、その後肩関節障害、特に腱板損傷についての講義と体操を行いました。次に椅子坐位・立位にて体操を実施しました。

多くの受講者の方々に満足していただけた有意義な勉強会となりました。

