

# 医療従事者向けストレッチ

～セルフストレッチで疲れないカラダづくり～

日時：2019年**5月23日**(木)15:00~17:00

講師：脇坂 諭 氏 (パーソナルトレーナー・健康運動指導士)

会場：ホテルマリパレスさぬき (高松市福岡町2-3-4)

参加費：会員・スタッフ 500円、未入会員 5,000円

定員：30名 (先着順)

※ヨガマット (バスタオル可) を持参し、体を動かしやすい格好でお越しください。



## 【講師メッセージ】

これまで20名以上の医師、多くの医療従事者の方々をサポートしてきました。

「**肩と腰が痛い**」「**疲れが取れない**」この2つは圧倒的に多かった悩みです。

歯科業界を例に例えると、**歯科医の62%**が腰痛の持病を持っていると言われてます。

医療従事者は、「長時間座りっぱなし」「中腰での介助」「長時間にわたって偏った姿勢」になることが多く、**頸椎・脊椎・腰椎**などに歪みを生じます。

今回は、自分の体の硬さをチェックできる測定や、**疲れない体づくり**を行えるセルフストレッチをお伝えします。サビついた体を一緒に動かしましょう！



## 【プロフィール】

鹿児島県出身。カマタマーレ讃岐では得点王や日本一を経験。

実体験を活かしたストレッチやトレーニングで、ドクター、医療従事者、経営者、ビジネスマン、著名人などの肉体・体質改造に携わる。

KSB瀬戸内海放送、美ST、ビジネス香川などメディア出演多数。

小顔ストレッチトレーナー・ダイエット&ビューティースペシャリスト

## 【略歴】

2003年 鹿児島城西高校 卒業

2007年 鹿屋体育大学体育学部 卒業

2007年 現J3カマタマーレ讃岐 入団

2010年 現J3カマタマーレ讃岐 退団

2013年 スポーツイノベーション 代表

2015年 株式会社ノバス 代表取締役

お申込みは香川保険医協会へFax下さい 087-802-1336

医院名:

ご氏名:

ご住所:

Tel :

Fax: