

# 明治大学 × 杏雲堂病院 明大de姿勢改善

## ～日々の肩こりを解消しよう～

テーマ

明大de姿勢改善～日々の肩こりを解消しよう～

開催日

2024年11月13日(水) 12:45 ～ 13:20

開催場所

駿河台キャンパス リバティタワー2階ラウンジパープル

対象

本学学生・教職員 20名程度

参加方法

オンラインでの事前申込制。

定員に満たない場合は当日参加可能。

申込期間 2024年11月6日(水)まで

<https://forms.office.com/r/LyvHP7ts7q>



多くの肩こりの要因は前傾姿勢となるスマホ首・巻き肩等でありその姿勢が血液循環を妨げることにより起きます。脊椎の正しい位置を理解し、ストレッチで姿勢矯正・血液循環改善をして肩こり解消・綺麗な姿勢を手に入れましょう！

講師 川名美帆 杏雲堂病院リハビリテーション技術科 理学療法士

Image by freepik on Freepik.com

【問合せ先】

明治大学診療所 03-3296-4452

学生支援事務室 03-3296-4212

※平日9:30～16:00

