

● 三丘同窓会 新企画

腰肩膝の痛みをふせぐ！  
健康づくり運動教室

痛くなる前に！もう痛い方も！

全4回

平成30年

10月3日、10日、17日、24日

いずれも水曜日

午前10：30～12：00

会場：三丘会館

会費：5000円

三丘同窓会企画委員会

# 健康づくり運動教室「腰・肩・膝の痛みをふせぐ！」申込書

2018年8月 日

ふりがな お名前			性別	男 女
卒業回	中・高・定・旧職員	期/回	年齢	歳
ご住所	(〒 )			
電話番号		FAX		
携帯 電話番号				
メール アドレス	(※パソコンから送信したメールが受信できるもの)			
備考			受付印	

三丘同窓会事務局 〒590-0023 堺市堺区南三国ヶ丘町2丁2-36  
FAX 072-242-7876 E-mail sankyuu@oregano.ocn.ne.jp



## 健康づくり運動教室「腰・肩・膝の痛みをふせぐ！」(全4回)

体のあちこちに痛みが出はじめている、また痛みが出る前の同窓のみなさまのために、同窓会が企画いたしました。



講師：石川年恵さん

医療法人貴島会クリニック ダイナミックスポーツ医学研究所  
健康運動指導士、元全日本女子バレーボールチームトレーナー

内容：腰・肩・膝の痛みを予防するための講義、ストレッチング  
筋力トレーニングなど ※運動のしやすい服装でお越しください。

対象者：若い方から高齢の方まで年齢に制限はありません。

自力歩行ができ、グループ形式による受講が可能な方。

体調に応じて椅子に座っての運動もしていただけます。

定員：20名(7月末までの申込者は受講が決定しています。定員を超えた場合は抽選)

締切日：8月31日 三丘同窓会事務局までお申し込みください。

「貴島会クリニック ダイナミックスポーツ医学研究所」は、母校の校医・柳田育久さん(高40回)が院長を務める運動療法を主にした治療を行う整形外科診療所です。「痛みをとる受身的治療(対症療法)」だけでなく、「原因療法(痛みを起こしている原因に対処する方法)」をプラスして総合的に取り組んでいます。

マスメディアでは朝日放送の「おはよう朝日」、NHKの「ためしてガッテン」、毎日放送の「MBSナウ」などで紹介されています。またアスリートの怪我の治療やリハビリテーション、トレーニングも行っていて、来院した選手は、騎手の武豊、野球の野茂英雄、バレーボールの大林素子、フェンシングの太田雄貴など多数。