

埼玉県立大学 2022

オープンカレッジ講座のご案内

肩こいの解消：肩甲骨はがしの実践

肩こりから肩の痛みが発生する四十肩・五十肩の原因の一つは、「肩甲骨が固い」ことです。何故、四十肩・五十肩になってしまうのか、その原因を肩甲骨に着目して、解き明かします。

固くなった肩甲骨はどのようにすれば動くのか、効率的で道具を利用した簡単な運動方法をご紹介します。

| | |
|----------|----------------|
| 開 講 日： | 2023年2月28日（火） |
| 時 間： | 10：00～12：00 |
| 開 催 場 所： | 埼玉県立大学 |
| 対 象 者： | 40 歳以上 |
| 募 集 人 数： | 20 名（抽選） |
| 受 講 料： | 1,000 円 |
| 講 師： | 村田健児（理学療法学科助教） |
| 応 募 締 切： | 2023年2月14日（火） |



★応募方法は裏面をご覧ください

申込方法

下記の応募フォーム（URL / QR コード）よりご応募ください

<https://business.form-mailer.jp/fms/ec9c9e32186340>



【応募時のお願い】

- ・1回の応募につき、1講座、1名にてご応募ください。
- ・複数名でのご応募は無効とさせていただきます。
- ・電話番号は、緊急連絡先として使用しますので、日中の連絡が取れる電話番号をお知らせください。
- ・メールアドレスは、事務局から連絡する際に使用します。
edec@spu.ac.jp からのメールを受信できるアドレスをお願いします。
または、受信できるよう設定してからご応募ください。

【受講連絡】

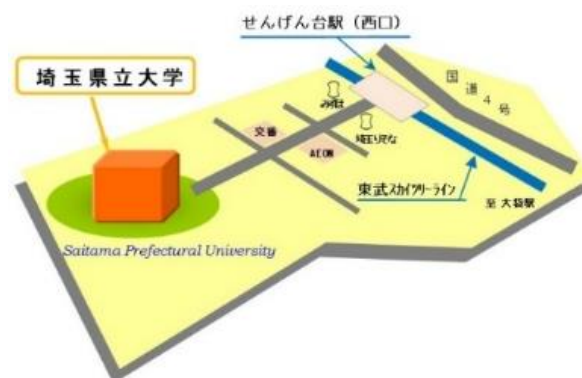
- ・応募受付終了後、受講連絡をいたします
- ※応募者多数の場合には、抽選させていただきます。
- ※当選・落選にかかわらず、応募者全員に決定を通知いたします。

【対面講習の注意事項】

- ・新型コロナウイルス感染予防対策として、講習教室の換気、前後間隔を空けて行います。
 - ・当日は、受付時に非接触型検温器による検温と健康確認をいたします。
また、受講中の手指洗浄・消毒、マスク着用の感染症対策をお願いいたします。
 - ・37.5℃以上の発熱がある場合は、また体調が悪い方は、受講をご遠慮いただきます。
 - ・今後の感染拡大の状況に応じて、講習の中止または延期になる可能性があります。
- ◎中止・延期の場合は、本学ホームページに掲載するとともに、受講者の方へ個別にご連絡いたします。

問い合わせ先

〒343-8540 埼玉県越谷市三野宮 820
埼玉県立大学
地域産学連携センター オープンカレッジ講座事務局
TEL : 048-973-4114
FAX : 048-973-4807
E-mail : edec@spu.ac.jp
ホームページ : <https://www.spu.ac.jp>



<アクセス>
東武スカイツリーライン・せんげん台 西口下車
バス（朝日バス）：約5分 徒歩：約20分