

007

自分らしいからだを作るために！ 動きの専門家、理学療法士が伝える健康づくり講座

講座内容

わたしたちは普段から、座る、立つ、歩くなどの動きを繰り返して生活しています。長く健康であるためには、体に負担の少ない動き方が大切です。毎日を元気に楽しむために、理学療法士が一人ひとりのからだや生活に合った、負担の少ない動き方をお伝えします。

期 間	10月12日、10月19日	受講料	4,000円
曜 日	土曜日	定 員	30名
時 間	13:30～15:00	会 場	横浜・金沢八景キャンパス
回 数	全2回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回レジュメやプリントを用意します。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	10月12日 (土)	毎日を動きから楽にする、歩き方講座 なんだか最近疲れやすい、膝や腰などの関節が痛い方。毎日一番行っている動き、歩きに原因があるかもかもしれません。動きのプロ、理学療法士が負担の少ない歩き方と日常生活での工夫についてお伝えします！
2	10月19日 (土)	痛みに対する自分取り扱い説明書講座「腰痛導入編」 身体の痛みに悩むそのあなた！ご自身の身体についてどこまで理解できていますか？今回は腰痛にフォーカスを当てて、根本的な原因について解説し、理学療法士の視点で分かりやすく、原因別の対処方法をお話ししていきます。

講師紹介



荒井 孝大(あらいたかひろ)

株式会社 SUGAX Core Training Lab. CORET 理学療法士 住環境福祉コーディネーター
金沢区にて脳や整形疾患など、多様な疾患に対するリハビリ経験を活かし、現在は京急富岡近くCORET(コレット)で活躍。独自の視点でからだの使い方を細かく観察し、一人ひとりに合わせた、無理しない動きづくりを心がけています。



沓澤 克樹(くつざわ よしき)

株式会社 SUGAX Core Training Lab. CORET 理学療法士 PHIピラティス認定インストラクター
京急富岡駅徒歩2分の場所にあるCORETにて半日型デイサービス&パーソナルトレーニングジムを運営・管理しています。カラダの痛み、歩き方、リハビリと栄養など年間20～30本の市民向け講座を担当しています。今回は痛みやカラダの不調をわかりやすく解説し、ご自身のカラダ、特に「腰痛」に対する「取り扱い説明書」を手に入れられるようなわかりやすい講座をお届けします。