**高崎倶楽部　2019年度第二回研修会 　 2019年2月14日10時**

**辛い腰痛・膝痛を楽にするためのセルフケア**

**－いつまでも健康で人生を楽しく過ごすために－**

 **場所 ；　赤城クラブ 会議室 (高崎市西横手町１０７−１)**

 **Tel:027-352-4319**

 **講師　；春　治療センタ－院長；　春山 信三　氏**

 **（財）日本体育協会公認アスレティックトレ－ナ－**

**（財）日本オリンピック委員会強化スタッフ（医事・科学委員会）**

**－　目次　－**

**１、はじめに**

**・自分自身を変える**

**・物の考え方、とらえ方**

**2、痛み**

**・痛みのメカニズム**

**・原因（疾病・ケガ・先天的要因・運動不足等）**

**・対応**

**3、体調管理について**

**・タイトネス評価**

**・適度な運動（柔軟体操・歩行等）**

**・ストレッチ**

**・休息**

**・温泉**

**・お灸**

**4、お灸の実技　他**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*:**

　【　**春　治療センターのご紹介　】**

**住所 ; 〒371-0048 　前橋市田口町５８６-１０５**

**Ｔｅｌ　 ; 027-219-0720　（予約専用）**

**営業時間； 10：00～18：00（最終受付）**

**定休日；日曜、祝日**

****

****

****