

## 第3回健康教室のお知らせ

### 猫背改善！ 背中後ろの曲がりやを予防しよう！

「たかだクリニック 整形外科、脊椎外科、リハビリテーション科」  
院長の高田徹と申します。

令和4年10月1日にテラスクリニックモールで開業して早1年経ちました。  
この度、第3回健康教室を開催することになりました。

テーマは「**姿勢の問題・猫背について**」

- ・円背指数って何？
- ・いつから後ろ曲がりになっていくの？
- ・スマホ首、ストレートネック…どんな曲がり方があるの？
- ・猫背の原因は？ならないようにするにはどうしたらいい？
- ・猫背を改善・進行を予防する方法はある？



院長 高田 徹  
Toru Takada

私が、姿勢を保つための正しい運動の方法をお教えします



理学療法士 平田 駿也

背骨の曲がりについての疑問をお答えします！  
身体の歪みは、肩こり・腰痛などの原因になったり、老けて見られたりします。  
猫背を予防・改善し、身体の不調の軽減、見た目年齢マイナス5歳を目指しましょう！

日時：2023年12月17日 14：30～（予定時間45分）

場所：高倉会館 2階

参加ご希望の方は、たかだクリニックまでお電話いただき

「参加人数」「お名前」をお伝え下さい

電話番号：078-736-1511

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00-12:00	●	●	手	●	●	●	●
14:00-16:00	●	◎	術	—	◎	—	—
16:00-19:00	●	●	日	—	●	—	—



たかだクリニック  
整形外科・脊椎外科・リハビリテーション科