

「肩こり・腰痛に効くセルフケアセミナー」のご提案 ～職場に活力を生み出し生産性を高める～

- 概要：**
- 肩こり、腰痛の改善・予防に関する理論とセルフケアの方法をお教えいたします。
 - ストレッチや体操等で構成された「ふじの式セルフ整体」で実技と解説を含めたワークショップ形式です。
 - オフィスワーカーや製作現場など様々な業態の方に効果的です。

効用： 肩こり・腰痛などの症状を訴える方はそれぞれ4~5人に1人の割合で存在すると言われて
います。「なぜ症状が出るのか?」「どうすればケア出来るのか?」を知って日々のセルフケア
に役立てていただく事で飛躍的に改善されます。

またうつ病などの精神疾患と肩こり・腰痛との関係性は深く、これらの症状改善や予防はメンタルヘルスケアとしても効果的です。

ふじの式セルフ整体法は、企業活動をささえる皆様の働く場だけではなく、プライベートの場においてもクオリティーオブライフを高めます。

結果として業務の生産性を高めると共に福利厚生にも役立てていただけます。

特長： ふじの整体研究所では、肩こりや腰痛などの一般臨床と、オリンピックや世界大会などで活躍するプロアスリートへのコンディショニングを提供してきましたが、その経験とノウハウをもって集中力を高め元気に働くためのコンディションづくりに向けた独自のセルフ整体法を提供させていただきます（ストレッチ法や体操は、トップアスリートが障害予防やコンディショニングに充てた実技内容で構成）。

費用： セミナー方式1回（60分~90分） 40,000円～ + 交通費
定期教室型 1回（45分~60分） 30,000円～ + 交通費

※対象人数は数名からご相談に応じさせていただきます。

※会議室や講堂、食堂などスペースがあれば実施させていただきます。

※昼休憩時間帯での20分コース等も別途見積にて実施させていただきます。

ふじの整体研究所（集中力を高める整体を研究・提供しています）

- 経歴
- ・やまぎわ整形外科 リハビリ科（~2007）
 - ・げん気鍼灸整骨院 天神川高辻店 院長（~2015）
 - ・三菱自動車工業京都ラグビー部 トレーナー（~2004）
 - ・同志社大学体育会ラグビー部 トレーナー（~2009）
 - ・イトマンSS強化本校（競泳） トレーナー（2010~現職）
 - ・その他プロ選手トレーナー（テニス、ゴルフ…）（2010~現職）
 - ・ふじの整体研究所 創業 2015.4~

TEL： 090-1958-4940 （藤野携帯）

FAX： 075-757-7392

E-MAIL： atrufujino@gmail.com

HP： <http://fujino-seitai.com>

BLOG： <http://atrufujino.exblog.jp/>



代表 藤野 絢也
整体師

日本体育協会アスレティックトレーナー