

スポーツ 整形外科医監修

皆様の職場にお伺いします

令和6年度

職場訪問エクササイズ事業



- ・ストレートネック・肩こり
- ・腰痛・ひざ痛・睡眠の不調解消トレーニング

ジョイントフィット®

スポーツ整形外科医監修の安心で安全なセルフトレーニング「ジョイントフィット®」で体の不調を根本から整えましょう。

ジョイントフィット®監修医師の
スポーツ整形外科医 山崎吉以 医師
(自転車ケイリン選手の中野慎詞 選手
の骨折の治療を行いました。)



1回目

ストレートネック・肩こり・肩痛
ひじ痛・手指の痛み (45分)

ストレートネックは、自律神経のバランスを崩したり、気象病（気圧の変化による偏頭痛）にもなりやすくなります。翌日の目覚めの改善が期待できます。

2回目

腰関節痛・股関節痛・ひざ痛 (45分)

腰痛・股関節痛・ひざ痛・足底痛の痛みを和らげていくトレーニングです。椅子に座ったままできるので、いつでもどこでも不調を整えることができます。

催行人数



条件と希望が一致しない場合の個別相談可能
対面 最少人数5名 最多人数15名

実施方法



対面
下記を除く地域

プログラムを提供できない地域

：茅ヶ崎市、藤沢市、鎌倉市、横浜市、川崎市

その他の条件

椅子を使った形で行います。