

怪我をしない体づくり

ストレッチ講座

無料 腰痛編

がんばる運動ではなくやさしい **動くストレッチ** が中心です。



10年近く股関節が痛く、座敷に座れなかったのが、全く問題なく座れるようになりました

右の腰から股関節にかけての痛みがありましたが、ストレッチで右の腰と股関節の症状が激減しました

電車でつり革を持たずにバランスよく立てるようになりました



USER VOICE

担当 理学療法士(9年目) 嘉陽田 大也

医療・介護の現場を経て、累計7,000名を施術。健康づくり講座や転倒予防支援などにも関わってきました！

日時

2026年03月26日(木) 10:00-11:00

場所

2026年03月30日(月) 13:00-14:00
沖縄県総合運動公園 蹴球場第1会議室
(駐車場無料・比屋根口が近くて便利)

持ち物

筆記用具(必要な方は) タオル、飲料水、除菌シート

動きやすい
服装で
お越しください

「ストレッチ教室に参加したい」とお伝えください

お申し込み
方法



080-7025-0534 (受付時間 9:00~21:00)

LINEでの
お申込は
こちら▶



高齢者専門病院で 20 年以上 医師監修

「医学的視点から女性の体と習慣にこだわりました」



医療法人社団元気会 横浜病院
理事長・院長

北島 明佳 (きたじまあきよし) 先生

私は 300 床規模の高齢者専門病院で 20 年以上、認知症診療の最前線に立ってきました。そこで日々直面したのは、人生の最期に 10 年以上も介護を必要とする現実です。

「治療だけでは変えられない。寝たきりを防ぐには、元気うちからの『予防』しかない」そう強く確信し、医学的視点から女性の体と習慣化にこだわった本教室を監修しました。

相談できる**身近な孫**を目指して。

故郷沖縄に戻ってきました！



こんにちは、理学療法士の嘉陽田大也です。就職で一度はこの町を離れましたが、私の心はずっとここ沖縄にありました。医療の現場、トレーニングジムで培った技術を、これからは「お世話になった故郷」のために使います。

目指すのは、誰もが 100 歳まで自分の足で旅ができる、笑顔で歳を重ねられる町づくり。困ったときにすぐ相談できる「身近な孫」のような距離感で、お一人お一人の健康に本気で向き合います。まずは「ストレッチ教室」で、久しぶりに再会できることを楽しみにしています！

嘉陽田 大也



「ストレッチ教室に参加したい」とお伝えください

お申し込み
方法



080-7025-0534

(受付時間
9:00~21:00)

LINEでの
お申込は
こちら▶



主催：株式会社トーチリレーヘルスケア 沖縄県うるま市西原103-1 協力：沖縄県総合運動公園