

スマホ時代の 首と肩の整え方

～肩こり・ストレートネック・首下がり症～

首や肩の不調について、原因や日常で取り入れられるセルフケア方法を専門医がお話しします。

その疲れ、
姿勢の崩れや
首・肩のコリが
原因かも…？



ストレートネック・
首下がり症とは？



スマホ・PCが
与える影響



今日からできる
ストレッチ



肩こりを予防する
生活習慣

日時

令和8年10月25日(日)
14:00～16:00(開場13:40)

会場・定員(申込順)

対象→区内在住・在勤・在学の方
深川保健相談所 多目的室 40名
オンライン配信(Zoom) 50名

申し込み

令和8年9月16日(水)9:00
～10月16日(金)17:00

・方法
電子申請・電話・FAXのいずれか
*オンライン参加希望の方は下記電子申請より
お申し込みください



講師

東京医科大学 整形外科教授
遠藤 健司 医師

日本脊椎脊髓病学会脊椎脊髓外科指導医、日本整形外科学会認定脊椎脊髓病医
1988年東京医科大学卒業、1992年東京医科大学整形外科大学院修了後、
米国ロックフェラー大学留学を経て東京医科大学整形外科に入局し現職となる。
書籍出版・メディアにも多数出演している。



申し込み
お問合せ

TEL: 03-3641-1181
FAX: 03-3641-5557
(平日8:30～17:00)

江東区深川保健相談所 保健師
江東区白河 3-4-3-301
※地図は裏面参照

予約用 FAX 用紙

【注】FAX 申込みは会場参加の方のみです。
オンラインでご参加の方は電子申請でお申込みください。

FAX は
こちらから

令和8年度 成人保健講演会 「スマホ時代の首と肩の整え方～肩こり・ストレートネック・首下がり症～」 申し込み				
フリガナ		年齢	歳	
申し込み者氏名				
住所				
連絡先	電話	FAX		
申し込み者	☐ ご本人	同伴者	有 ・ 無	続柄
	☐ ご家族		氏名 () ()	
	☐ 関係機関		氏名 () ()	
	☐ その他 ()			

FAX 送信先

深川保健相談所 03-3641-5557

アクセス

都営バス : 業10 秋26 いずれも「白河」下車
徒歩約2分

都営地下鉄 : 新宿線「菊川駅」出口A2 または A4
徒歩約10分
大江戸線「清澄白河駅」出口B1
徒歩約10分

東京メトロ : 半蔵門線「清澄白河駅」出口B2
徒歩約7分

