

会員様限定

三二講座 やさしい運動で

# 骨・関節・筋肉の連携プレー その4 「股関節」

股関節は、胴体と脚（骨盤と大腿骨）をつなぐという大きな役割をもつ、体の中で最も大きな関節です。

股関節の柔軟性が低下すると、日常の動作の妨げになったり、痛みが起きたり、ひざなど他の部分に悪影響を及ぼしたりします。

今月から、大切な股関節を柔軟に保てるよう、股関節を動かす筋肉の内、脚を大きく動かす大臀筋、体の左右のプレをなくして安定させる中臀筋・小臀筋、脚と骨盤をつなぐ梨状筋※に注目した運動をいたします。

※梨状筋：硬くなると座骨神経が圧迫されます。

8/3(金)

10:30~11:30

8/17(金)

10:30~11:30

## お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。

●場所： レジコミュ  
(裏面の地図をご参照ください。)

●服装・持ち物：  
運動しやすい服装、  
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

9月は  
9/8(土) 10:30~  
9/21(金) 13:30~

まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー(運動)  
野村志津江

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

## ～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス  
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分  
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321