

TMAプロジェクト年間予定

■一般向け

- 1月 身体を痛めない雪かきのコツ
- 2月 変形性関節症とは？
- 3月 更年期障害とリウマチの違い
- 4月 活動が活発になる時期の注意点
- 5月 坐骨神経系のメカニズムと予後
- 6月 梅雨時期の不調を改善しよう
- 7月 農作業後の身体のケア方法
- 8月 適正な病院を選ぶコツ
- 9月 読書やスマホでの眼精疲労を防ぐ
- 10月 効率的な散歩の仕方
- 11月 正座をしない生活習慣
- 12月 家にあるものを有効に使って筋トレをしよう

どなたでも参加OK！毎日の生活を快適に、健康な身体を手に入れましょう！参加費はもちろん無料です！

■スポーツ関係者向け

- 1月 メンタルスキルトレーニング
- 2月 アスリートの腰痛メカニズム
- 3月 アップ&ダウンの効果的方法
- 4月 オーバーワークの危険性
- 5月 大会直前の調整方法
- 6月 テーピングを学ぶ
- 7月 食トレの効果的方法
- 8月 自宅でのクールダウンについて
- 9月 整形外科と整骨院の連携と違い
- 10月 効率的受診のタイミング
- 11月 脚のスポーツ障害
- 12月 フィジカルトレーニング方法