

# 健康セミナー

# 腰痛予防とセルフケア

～あなたの腰痛はこれが原因！？～

多くの方が悩みを抱えている「腰痛」。特に冬場は…なんて方も多いはず！腰痛のせいで日々の生活さえも億劫になってしまうこともあるでしょう。ならば、そんな腰痛のことを少し学んで今後はうまく付き合ってみませんか？今回の腰痛セルフケア体操はセミナー後にすぐ始められる簡単な体操です。平成最後の冬は腰痛を忘れて新たなスタートを切りましょう！

日時：平成31年2月26日（火曜日）

14:00～15:00

場所：ミュージア川崎 市民交流室

※講演会無料（定員100名定員になり次第締切）

※当日は体操も致します。身軽な服装でお越し下さい。



## 《講師プロフィール》

川崎幸病院 リハビリテーション科  
理学療法士 木戸脇 昌宏（きどわき まさひろ）

現在、川崎幸病院大動脈センターに勤務。  
病気・怪我の患者様に対し、身体の特化専門家“理学療法士”として、身体機能の改善・向上を図り、より良い生活に戻れるように支援している。また、自身でもスポーツジムに通い、日々トレーニングに励んでいる。より効果的で痛みが起らないトレーニングを行うために、自身の身体についても日々追究している。



お問合せ：公益社団法人川崎南法人会（川崎市川崎区宮前町8-15パールビル302号）

TEL：044-233-4852 FAX：044-245-0023

下の申込欄に必要事項をご記入の上、法人会までFAXでお申し込みください。

2/26 健康セミナー受講申し込み欄（FAXにてお申し込みください）

受講者名 \_\_\_\_\_

受講者名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

FAX番号 \_\_\_\_\_

※受講できない場合のみご連絡させていただきます。当日は直接会場へお越しください。

※ご記入頂いた情報は各種連絡、情報提供のみに利用させていただきます。