



# 理学療法士が教える 今日からできる腰痛予防・改善教室



腰痛は 骨盤周囲筋の柔軟性 や 体幹筋力の低下 が原因の一つです  
腰痛を予防・改善させる運動を理学療法士がご紹介します

日時：2022年7月1日（金曜日）18:00～19:00

内容：実技前の測定（前屈、姿勢観察）

骨盤周囲筋のストレッチと体幹筋力トレーニング

参加費：500円（資料代として）＊終了時に復習用の動画をお配りします

場所：御茶ノ水杏雲ビル2階 佐々木記念ホール

東京都千代田区神田駿河台2-2

申し込み：

- ・下記のQRコードまたはURLよりアクセスして、お申し込みください。
- ・申込締切日：6月30日（木）

定員：10名 先着順



[https://docs.google.com/forms/d/1WTGz6d\\_iiS45ksDISuWjGjKseJaBqNZIZ-CpScALkgk/edit](https://docs.google.com/forms/d/1WTGz6d_iiS45ksDISuWjGjKseJaBqNZIZ-CpScALkgk/edit)

当日は動きやすい服装でお越しください。マスクの着用もお願いします。

※下記の方は申し込みをご遠慮ください。

- ・重篤な内科疾患のある方
- ・痺れなど神経症状がある方
- ・1年以内に手術歴のある方
- ・医師から運動制限の指示のある方

主催：公益財団法人佐々木研究所附属杏雲堂病院 リハビリテーション技術科