

博豊会脊椎病院

# 出張健康講座

楽しく学んで健康増進！

理学療法士が  
皆さまのもとへ  
伺います！



町会・自治会の  
サロンや活動に

包括支援センター  
の年間行事に

従業員の  
健康管理に

講師派遣費用  
無料

講座メニューは裏面にございます

## 講座内容

### 1. 今日からできる「腰痛対策」

多くの人が経験する腰痛。予防のポイントをお伝えします！

### 2. 自分でできる「首の痛み・肩こり解消」

簡単にできるケアで首と肩のつらさをやわらげよう！

### 3. 転倒予防～転ばないための身体づくり～

転倒骨折は寝たきりの原因！ 転ばないための身体をつくろう！

### 4. 骨粗鬆症と運動と栄養

骨密度の低下は40歳から！？ 骨粗鬆症について学ぼう！

### 5. 自宅でできる「ロコモ予防」

いつまでも元気に歩き続けるために。ロコモ予防を始めよう！

お申し込みはHP・申込書・お電話で承ります

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

担当：リハビリテーション科 遠藤

☎ 03-5856-7536    ✉ atsushi.endo.11082217@gmail.com

.....  
・団体名 / 担当者名

お申込み・申請書は

・連絡先（住所・電話番号・メールアドレス）

こちら

・希望講座 / 参加予定人数

・実施予定会場

・希望日時

