

# 痛みの予防

～自宅でできる簡単エクササイズ～

「この痛みはいつまで続くのだろう」  
「こんなに痛いのに本当によくなるのかな？」  
と不安になることはありませんか？  
痛みの感じ方は人それぞれ  
痛みについて正しく理解し、アプローチしましょう



**11/18**  
**(火)**  
午前10時～正午

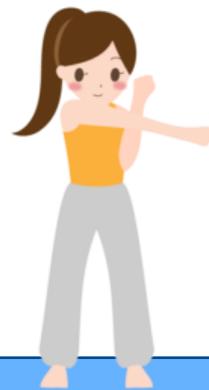


講師：理学療法士 大崎 康寛さん  
場所：日吉台公民館 大集会室  
定員：30名（多数抽選）  
対象：市内在住または通勤・通学の方  
持ち物：飲み物・ハンドタオル 運動のできる服装でお越しください

申込方法：11月4日(火)から10日(月)までの間に、簡易電子・電話または  
公民館窓口まで申込みください

(定員に達しない場合は11日(火)より  
電話または窓口にて申込順に受け付けます  
○受付は平日の午前9時～午後5時15分まで  
※お聞きした個人情報他は他の目的では使用しません

問い合わせ&申込先：  
高槻市立日吉台公民館  
高槻市寺谷町50-1 電話 (072) 688-6636



**主催：高槻市立日吉台公民館**