

腰痛の原因や自分で出来るセルフケアについて
理学療法士にあれこれ学んでみませんか



公民館でトライ



理学療法士に学ぶ 腰痛改善セルフケア

2026年

10/23(金)

10:00～正午

腰痛の原因は何だろう？

セルフケアって自分で出来るの？

身体の運動機能の専門家である

理学療法士が腰痛が生じるメカニズムや

様々な症状などを解説し

自分で出来るセルフケアの指導を行います。

自分の症状に合ったセルフケアを

体験してみましょう。

講師：

医)彰恵会 かすや整形外科・骨粗しょう症クリニック

統括主任 理学療法士

森 建太 さん



場 所 ●南大冠公民館 大会議室

対 象 ●市内在住または通勤・通学の方

定 員 ●20 人(多数抽選)

持ち物 ●ヨガマット(なければバスタオル)・飲み物

服 装 ●動きやすい服装でご参加ください

申 込 ●10月5日(月)から10月9日(金)まで

電話・簡易電子申込または公民館窓口へ
お申込みください。

定員に達しない場合は10月13日(火)午前9時から
電話または公民館窓口にて申込順に受付します。

(電話・窓口の受付:土・日・祝を除く)

平日午前9時～午後5時15分)



講座の詳細
お申し込みは
こちらから

**受講
無料**

主催・問合/高槻市立南大冠公民館

※お聞きした個人情報は
他の目的には一切使用しません

〒569-0034 高槻市大塚町 1-20-1

TEL 072-673-1477