

参加費  
無料

学び楽しむ、医療のこと  
かわさき健康講座

理学療法士が直伝！

## 自宅でできる腰のセルフケア

～腰痛のキホンと予防策～

慢性的な腰痛や背中痛みなどが続けば、日常生活の中で苦痛を感じる場面が増えたり、やりたいことに制限が出てきたりと、身体のみならず心にも影響を及ぼしはじめます。腰痛のメカニズムや日々のケアの方法を事前に知っておくことで、腰痛が起こっても早期に対処ができます。講座では、ご自宅でできる腰痛予防のための体操もお伝えしますので、ぜひ一緒にやってみましょう。

講師 理学療法士 江川 栄作

日時 2/28 金 14:00～15:00

場所 神戸市兵庫区荒田町4-17-6  
荒田地域福祉センター

神戸市営地下鉄「湊川公園」から徒歩10分  
神戸電鉄「湊川駅」から徒歩8分

お問い合わせ

川崎病院 広報室

☎ 078-511-3131



💡 かわさき健康講座ってなに

かわさき健康講座は神戸市内のさまざまな場所で開催しています。普段歩くことのない地域をお散歩がてらぜひ足を運んでみてください。セミナー型・ワークショップ型・イベント型などお好みのスタイルをえらんでいただき、医療を身近に感じる1日をお過ごしください。

次回開催のご案内は  
こちらから



ホームページから  
いつでも確認できます

お問い合わせ

広報室 078-511-3131 (代表)

医療法人 川崎病院

神戸市兵庫区東山町3-3-1

川崎病院 神戸