

# 無理なくできますか？



掃除機をかける



じゃがむ



寝返りを打つ

## 医療公開講座



第112回 佐々総合病院 医療公開講座

# 腰の痛み予防のお話

参加費  
無料

予約  
不要

12/21[土]

場所 / 佐々総合病院 3号館4階ホール (田無駅より徒歩3分)

時間 / 14:00~15:00 (開場13:30)

講師 / 佐々総合病院 リハビリテーション科

理学療法士 粕谷岳志 / 理学療法士 庄司ひめ

- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場がございます。

お問い合わせ 042-461-1535 佐々総合病院 広報室

## 腰の知識と痛みの予防方法を学ぶ

日常生活でふとした場面で起こる腰痛、多くの方が経験したことがあると思います。腰痛は悪化することであらゆる生活動作に支障をきたすため、予防がとても大事になってきます。今回の講座では腰痛についての知識と、自分でできる予防法について皆さんにお伝えします。

佐々総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 粕谷岳志 / 理学療法士 庄司ひめ



第112回 佐々総合病院 医療公開講座

## 腰の痛み予防のお話

予約  
不要

◆ 12月21日(土) 14:00～15:00 (開場13:30)

◆ 佐々総合病院 3号館4階ホール

対象：西東京市民及び近隣の方々約60名 主催：医療法人社団時正会 佐々総合病院  
お問い合わせ：医療法人社団時正会 佐々総合病院広報室 TEL.042-461-1535(代表)

講師の都合により日時、会場を変更させていただく場合がございます。  
最新情報はホームページに掲載しますのでご確認をお願いします。



西武新宿線  
田無駅  
北口より徒歩3分

- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場がございます。