

痛みの学校

参加費 **無 料** !

第33回すこやか健康教室

きょうから実践!

家庭でできる腰痛予防・改善法

新型コロナウイルスの影響で中止していた健康教室を再開します!

日本人の9割が一生に一度は経験すると言われている腰痛。その原因も実に様々です。メンテナンスや治療がうまくいかないと後遺症になってしまうこともあります。

今回も痛み治療の専門医が、家庭でも簡単にできる腰痛の予防法・改善法をお伝えしたいと思います。少しでも、腰の痛みを軽減して日常生活を快適に過ごすためのお手伝いができればと思っております。どうぞお気軽にご参加ください。

第1部 講演会

講師：山本 洋介
日本ペインクリニック学会専門医
国際鍼灸医師
山本クリニック院長(医学博士)

以下の症状に一つでも当てはまれば、ぜひご参加下さい!!

- 前かがみになったときに痛む
- 腰を後ろに反らせた時に痛む
- お尻から足にかけ痛みとしびれがある
- 背中が曲がってきた



第2部 ストレッチ体操

「自宅でも出来る“腰痛”に効果的な運動のご紹介」

その他、自律神経、ストレス、血管の健康検査等を実施します(無料)



日時

2024年 7月27日(土)
15:00~17:00

会場

山本クリニック内

(福岡県久留米市津福本町1227-1)



お申込
方法

本セミナーへのお申込

募集定員 **20名**(申込着順) 参加費 **無料**

参加申込 電話又はFAX(裏面)にてお申込下さい

主催 内科・ペインクリニック外科
山本クリニック

後援： 久留米市

電話： 0942-36-3466 (担当：萩山)

FAX： 0942-36-3457

講師(山本 洋介)のプロフィール

久留米市生まれ
平12年佐賀医科大学卒業。
久留米大学医学部麻酔学講座に入局し、
久留米大学病院、公立八女総合病院、
筑後市立病院、久留米大学医療センター等
で勤務。九州大学病院心療内科でも研修。
平成27年5月久留米市津福本町で開業。
ペインクリニック専門医として地域のかかりつけ
医として従事。

痛みの学校
第33回すこやか健康教室
参加申込用紙
FAX 0942-36-3457

健康教室実施事務局 宛

お名前	ご住所	電話番号	E-mail

※参加された方からお預かりした個人情報は、セミナーの案内以外には一切使用しません。