

身体の動きの専門家の理学療法士 による中高年のための 腰痛教室



～自分で自分の身体をメンテナンスしよう～

講師 黒川貴志（佐藤病院 リハビリテーション部 理学療法士）

- ①腰痛の病態について理解しよう！
- ②なぜ腰痛になるのか、そのメカニズムを理解しよう！
- ③**自分の姿勢**や**腰痛のタイプ**に合った腰痛エクササイズをしよう！

◆日時◆

平成25年2月9日（土）
14時～15時30分
（受付は13時30分から）

エクササイズを
中心に行います

◆場所◆

ハーモニー薬局2階
（佐藤病院隣り）

◆募集人数◆

15名（先着順）
***病院で運動を止め
られていない方**

◆参加費◆
無料

動きやすい服装で
お越し下さい



お申込みは、佐藤病院リハビリテーション部 黒川まで
お電話でお願い致します。(028)-633-9261
または、お近くのリハビリスタッフまで声をおかけ下さい

*ハーモニー薬局でも申し込みができます