

市民公開講座

医師・理学療法士による **無料**

腰痛のお話・体操



座ったまま
できる
腰痛予防
体操

高齢化社会となり、平均寿命と健康寿命の乖離がますます問題となっています。

寝たきりになる原因のひとつとして、膝や腰などの運動器の疾患があげられます。

運動器に不具合が生じるとダイレクトに日常生活動作に影響が出ます。

今回の講演では、受診した方が良い腰痛について解説するとともに、日常生活で実践できる腰痛予防体操を実演します。

明日から実践！
一緒にカラダを
動かしましょう！



講師



東和会いばらき病院
院長
整形外科 医師
末廣 慎悟

日本整形外科学会認定医



東和会いばらき病院
リハビリテーション科 副主任
理学療法士
北古賀 俊誠

日時

2026

3 / 7 土

10:00～11:30(9:30 開場)

会場

茨木市文化・子育て複合施設
おにクル
(1階 きたしんホール)
大阪府茨木市駅前 3-9-45

費用

無料
申し込み不要

後援

茨木市



東和会
グループ

お問い合わせは
こちらから



東和会いばらき病院
072-623-0234