

【正しい姿勢】

ってどんなだろう・・・



函館中央病院 第21回 市民公開講座

『正しい姿勢していますか？

—腰痛のメカニズムと対策—』

講師：リハビリテーション科 スタッフ

10月23日(火)

場所／函館中央病院 南棟8階 講堂

時間／13:00～14:00(開場12:30)

「腰が痛くて歩くのが億劫」「痛くて夜ぐっすり眠れない」など、腰痛により日常生活に支障をきたしていませんか？

腰痛の原因は様々ですが、普段行っている姿勢や動作をひと工夫するだけで予防や改善ができる腰痛もあるのです。今回は腰痛のメカニズムとその対策について、自宅でできる腰痛予防体操を交えながら

函館中央病院リハビリテーション科スタッフがわかりやすく解説します。

お問合せ／函館中央病院 経営企画課(Tel0138-52-1231)

入場無料・申込不要・直接会場へ