

参加費
無料

「腰痛について」教室開催！

ぜひご参加ください（当日参加も可能です）

令和8年2月4日（水）13：30～

講師 くらて病院 整形外科 辻 正二

腰痛が起こる仕組みや日常生活での原因について、専門的な内容をやさしく解説します。

姿勢や動作のポイント、予防のための生活習慣を学びましょう

令和8年2月18日（水）13：30～

講師 くらて病院 栄養科 上妻 美環

腰痛に限らず、健康な体の土台となるのは、バランスのとれた食生活です。必要な栄養素が不足していると、骨密度や筋力の低下につながり、腰痛を引き起こす可能性があります。そのため、骨や筋肉の健康に必要な栄養素について紹介していきます。

令和8年2月25日（水）13：30～

講師 くらて病院 理学療法士 舟木 怜 作業療法士 甲斐 碧樹

腰痛は老若男女問わず、多くの方が抱える問題でもあります。今回の教室では、腰痛の原因について解説していき、腰部に負担の掛からない動作や腰痛予防の体操や運動について紹介します。

※筆記用具等（メモ帳、鉛筆・ボールペン）はご持参ください。

健康教室への参加ご希望の方は、事前にご連絡ください。

くらて病院 経営企画：0949-28-7243

月曜日～金曜日 9：00～17：00（祝祭日を除く）

