

南和歌山医療センター けんこう講座

家庭でもできる！ 腰を守る体操と暮らし方

講 師：独立行政法人 国立病院機構

南和歌山医療センター

リハビリテーション科 理学療法士

松崎 蒼

日程：2025年11月10日（月）

16：00～

場所：国立病院機構 南和歌山医療センター

2階 地域医療研修センター

参加無料，登録不要

どなたでもご参加いただけます。

☆3回以上参加された方は参加証書及び記念品を
贈呈しますので参加カードをお持ちください

お問い合わせ先
南和歌山医療センター 管理課
TEL：0739-26-7050

「腰痛は治ったと思っても、また痛くなる…」そんなお悩み、ありませんか？

今回は、腰痛を予防するための体操と、
日常生活で気をつけたいポイントをわかりやすくご紹介します。