

第23回

10月19日(土)開催

# 清家渉クリニック健康教室

## 腰痛について 主な原因とその予防・対策

「腰」は文字通り体の「要（かなめ）」であり、痛みを感じることも多い部位です。痛みの原因は多種多様ではありますが、痛みの原因がわかれば、対策やある程度の予防をすることもできます。そこで今回は腰痛の主な原因とその対策や予防法について実技指導を交えて解説します。

**場 所** 清家渉クリニック 八幡西区則松1丁目6-17

**日 時** 10月19日(土) 14:00 ~ 15:30

- ◆第1部 講演・実技指導 14:00 ~ 14:55
- ◆第2部 質疑応答 15:05 ~ 15:30
- ◇体力測定 他 13:30 ~



**参加費** 無料 **対 象** 全年齢（小学生は保護者同伴） **定 員** 40名

第1部では院長による講演をはじめ、看護師らによる口頭発表、理学療法士・健康運動指導士らによる実技指導や体力測定、骨密度の測定などを予定しています。運動ができる服装でお越しください。

第2部は質問内容自由の質疑応答となっています。事前に院内に質問用紙をご用意しますので、ご質問がある方は、前日13時までに質問内容をご記入の上、待合室の回収箱に入れてください。

※ 時間の関係でご質問にご回答できない場合がございます。また、守秘義務の対象になる情報についてはご回答できません。予めご了承ください。

※ 先着申し込み順で定員となりました場合はお申し込みをお受けできません。予めご了承ください。

※ 参加される方は、感染症対策のため、当日はマスクを正しく着用していただきます。

### 同時開催! 清家渉クリニック かけっこ教室

● 元日本代表選手 によるかけっこ教室を同時開催します。

当日は運動ができる服装でお越しください。

※ 今回は短距離向けのかげっこコースのみとなります。

※ 雨天時は延期、または内容等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

**場 所** 清家渉クリニック  
(スポーツクラブSMS前 屋外走路)

**参加費** 無料

**日 時** 10月19日(土) 12:45 ~ 13:45

**対 象** 小学生 以上 (小学生は保護者同伴)



**参加お申し込み方法** 参加をご希望の方は電話にて下記連絡先までご連絡ください。



**お問い合わせ先**

TEL **093-693-5007**

【スポーツクラブSMS：清家渉クリニック併設施設】

(受付時間 10:00 ~ 18:00 日曜・祝日を除く)