

一般財団法人東洋医学研究所 主催

第11回健康セミナー

[参加費無料]

いつまでも元気で、健康寿命を延ばそう!!

正しい姿勢で腰痛を防ぐ

—腰痛の原因は姿勢にあった?!—

日常からできる腰痛を防ぐためのよい姿勢を教えます

講師：小山 浩司 氏（東京有明医療大学保健医療学部准教授、柔道整復師、日本
スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本障がい者スポーツ協会公認スポーツトレーナー）

日時：令和元年7月13日(土) 18:40～20:10（受付開始18:20）

会場：渋谷区文化総合センター大和田 2階 学習室 1

参加費：無料、定員：50名（定員になり次第、受付を締め切らせていただきます）

申込方法：電話もしくはFAX（裏面の申込用紙に必要事項を記入してください）にて、

セミナー事務局 までお申込ください ※ 受付後、参加票(ハガキ)をお送りいたします

お申込・お問合せ先：一般財団法人東洋医学研究所 セミナー事務局

TEL 03-3476-1581

FAX 03-3461-1402

東京都渋谷区桜丘町28-9

<http://toyoigaku.or.jp/>

お申込先：東洋医学研究所セミナー事務局 行（お申込締切日：令和元年7月10日）

FAX：03-3461-1402

※FAX番号はお間違いのないようにお願いします

お名前	(歳、男・女)
ご住所	
お電話(携帯可)	
ご職業	
連絡事項 (ご質問など)	

<セミナー講師より>

「腰が鈍く痛む、重だるい」などの症状が長く続く慢性腰痛。

その多くの原因は『姿勢』に

あります。立つとき、歩くとき、そして座っているとき、どんな姿勢をしていますか。腰に負担をかけない正しい姿勢を身につけることで、腰痛の予防・改善に効果があります。

日常生活において、その姿勢を少し意識することにより健康寿命を延ばすことにもつながってきます。当日のセミナーでは皆さんにも、軽くカラダを動かしていただきたいと思いますので、軽装でお越しいただけると幸いです。

【プロフィール】 1974年生まれ。日本体育大学卒、同大学院修了。博士(体育科学)。2005年日本柔道整復専門学校専任教員、2009年東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科講師、2013年准教授（現在に至る）。(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、(公財)日本障がい者スポーツ協会公認スポーツトレーナー。外部スポーツチームのトレーナーとしても活躍中。



<会場案内> ※専用の駐車場はありませんので、お車で越しの場合は近隣のコインパーキングをご利用ください

東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷駅より徒歩約5分

