上尾中央総合病院　市民公開講座

あなたの腰痛はどのタイプ？
～自分自身を知る～

こんな方にオススメ

✓ 腰が慢性的に痛くて困っている
✓ 自分に合った体操を知りたい
✓ 今は痛くないけど腰痛を予防したい！

内容

① 腰痛と日常生活の関係とは？
② あなたの腰痛はどのタイプ？
③ あなたに合ったトレーニングを実践

日時

2026年3月21日（土）
14：00～15：00

場所

上尾中央総合病院B館8階
会議室1

講師

リハビリテーション技術科
道下将矢、鈴木滉大、齊藤美憂