

えるワークさんむ

# わたしたちのレッスン会

～「腰痛で困りたくない」編～

作業にともなう腰の痛みや違和感を減らすにはどうすればよいのでしょうか。テレビや本からだけではなかなかつかめない **自分に合った対処法** を、専門家をまじえて学びます。“自己流”を見直すきっかけにしてみませんか。

目 標:自分でできる対処法を見つけて試したくなる。

日 時: ※両日とも参加可能なこと。

第1回目 令和6年7月12日(金)

午後2時から3時30分 (受付1時30分～)

第2回目 令和6年7月26日(金)

午後2時から3時30分 (受付1時30分～)

場 所:第1回目(7/12) 松尾公民館 Aスタジオ

松尾町松尾40-2

第2回目(7/26) 松尾IT保健福祉センター 多目的室

松尾町五反田3012

講 師:安心安全就労アドバイザー 陣内 裕成 氏

(日本医科大学准教授・医学博士)

対 象:定員12名程度 ※初回参加の方を優先とします。

レッスンをより効果的に行うため、総会で陣内先生の講演において、対処法とは何かを知ってもらい、レッスン会への参加をお願いします。その為、参加申込受付は、総会当日の講演終了後会場で行います。

