

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べます。  
“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。

レッスン会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。

## わたしたちのレッスン会

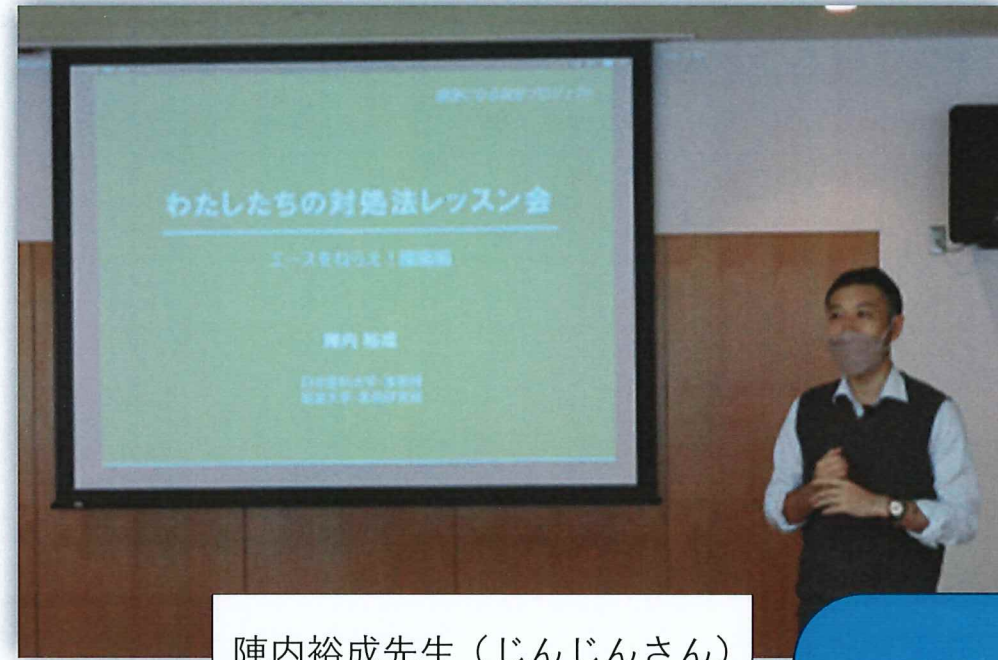
～「腰痛で困りたくない」編～

月日：令和5年10月5日(木)

場所：松尾 IT 保健福祉センター-多目的室

講師：安心安全就労アドバイザー

医学博士 じんのうち 陣内 裕成 先生



陣内裕成先生（じんじんさん）



自分の腰痛体験談の紹介



正しい姿勢で歩いてみよう！



レッスン会の様子の撮影も行いました

## 令和5年度 開催の様子



作業の合間に行おう「これだけ体操」



みんなで、はり胸体操のレッスン

悩める腰痛持ちの12人が、こちらの項目につき、有意義な時間を過ごしました。

- ・自分たちの作業や腰痛との付き合い歴
- ・腰痛の新常識の整理
- ・わたしたちの対処法の整理【実践】
- ・振り返りと先生への質問コーナー



最後に、一人ずつ感想と2週間の決意の発表