

札幌社会保険総合病院の

# いさいさ健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。  
医療に関する様々な知識と一緒に学びませんか？

## 第7回

### 「家庭でできる腰痛対策」

#### ～腰痛の仕組み、その予防について～

日時：平成 26年 1月 22日（水） 12:30～13:30

場所：当院 2階 講義室（直接お越してください）

【第1部】 まずは腰痛の仕組みを学ぼう

佐藤 直人（理学療法士）

なぜ腰痛になるのか？有効な予防は？  
腰痛の仕組みについてお話しします。

【第2部】 腰痛予防体操をしよう！

簡単な腰痛予防体操を皆で行いましょう。

お問合せは健康教室担当まで  
お願いいたします。

☎011-893-3000

札幌社会保険総合病院

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2-1  
（地下鉄新さっぽろ駅9番出口より徒歩3分）

