

かんたん ようつう よぼう かいぜん  
**簡単セルフケアで腰痛を予防・改善しよう！**

みなさん、一度は腰痛を感じたことがあるのではないのでしょうか？  
 一度腰痛を感じると、日常生活に支障をきたす程の痛みが続くことがあります。  
 腰痛は、正しいセルフケアを行うことで予防することができます。  
 簡単なセルフケアについて学び、日々を健康に過ごしましょう！

- **主催** 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
- **日時** 令和6年8月16日(金) 13:15~14:45
- **場所** 仙台市太白障害者福祉センター2階 演壇側・研修室側
- **対象** 仙台市在住の障害のある方(難病含む) 10名
- **費用** 無料
- **申込締め切り日** 8月9日(金)
- **講師** 独立行政法人 市域医療機能推進機構 仙台南病院  
 リハビリテーション科 理学療法士長 本讓氏
- **持ち物** 筆記用具、飲み物をご持参ください

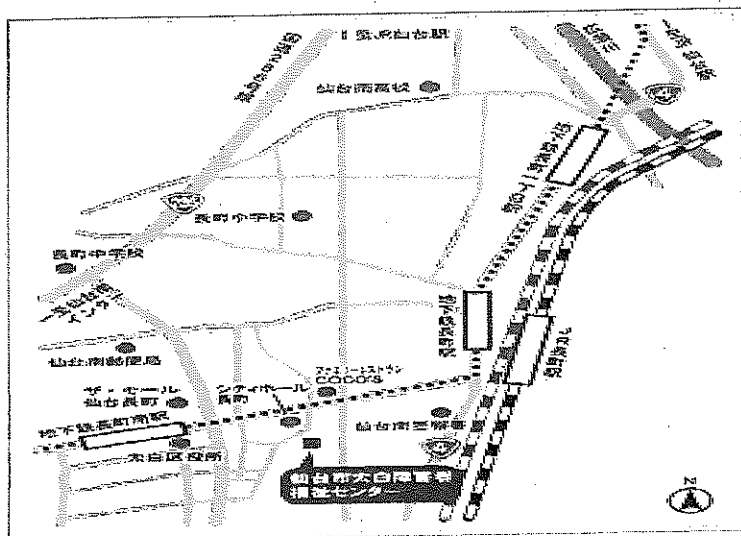
《お問い合わせ・申込み先》

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会  
 〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目1番2号  
 TEL 266-0294  
 FAX 266-0292  
 メール shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp

☆感染症予防のご協力を

お願いしております☆

- ①マスクの着用をご協力願います。
- ②発熱等の体調不良時の参加はお控えください。



<会場案内>

仙台市太白障害者福祉センター  
 仙台市太白区長町南1-6-10  
 TEL 022-308-8801