

自分のための健康講座

腰痛体操の実際（＋膝関節）

腰痛の予防と治療について



日 時 2026 年 2 月 20 日（金）

14 : 00～15 : 30

場 所 亥子谷コミュニティーセンター 3 階 会議室

講 師 吹田徳洲会病院 リハビリテーション室長

理学療法士 和田 定士

定 員 30 名 （先着順受付）

参加費 無 料

お申込み 2 月 1 日（日）9 時から

TEL 受付け又は、コミセン窓口 まで、お申し込みください。

TEL: 06-6878-3155 FAX: 06-4864-8550

※ お申し込み時の個人情報は、この講座以外に使用することはありません。