

# 健康長寿に向けた“腰痛教室”

(スペシャリスト松平医師による腰痛・姿勢改善指導)

## 腰痛は怖くない！！

個人の状況に合わせた運動指導を含め、セルフマネジメントの方法をお伝えする、1回完結の腰痛教室です。

対象：腰痛に悩まれている方

日時：平成31年3月6日(水) 14:00～16:20

場所：中央診療棟Ⅱ 7階 中会議室

定員：20名 (先着順:定員になり次第締切とさせていただきます)

講師：松平 浩 医師 (専門:整形外科、腰痛) ほか

受講料：15,000円 (テキスト、スポーツタオル、傷害保険加入等)

予約方法：メールでお申込み下さい。

[koshi@adm.h.u-tokyo.ac.jp](mailto:koshi@adm.h.u-tokyo.ac.jp)

服装・持ち物：運動できる動きやすい服装、水

終了後、質問コーナーもあります！

