

サポート中の

2022年度

かわにしファミリーサポートセンター第3回講習会

# 『腰痛を防ごう!!!』

～腰痛の原因とその対処法～

10月18日(火)

午前10時～12時

**会場** キセラ川西プラザ  
福祉棟3階 集会室  
(川西市火打1-12-16)

参加費無料

**対象** 子育て支援に関わっ  
ている方・興味のある方

ファミサポ会員  
川西市・猪名川町在住の方優先

要予約

**定員** 30名

保育3名あり(1歳半以上)

**※定員になり次第締め切ります。**

※キセラ川西プラザに駐車され、講座を受けられた方は3時間無料の処理をさせていただきますので駐車券をお持ちください。

腰痛予防体操

教えてもらえます!



宝塚医療大学 保健医療学部 准教授

**中川達雄さん**

〈講師紹介〉

宝塚医療大学 保健医療学部 柔道整復学科 准教授  
博士(人間科学)、柔道整復師、鍼灸師

〈講習会内容〉

腰痛保持者は全国で2800万人と推定される国民病です。腰痛を経験された方は「腰痛の原因は何?」や、まだ経験されていない方は「腰痛になったらどうしよう」など、気になることがたくさんあると思います。講演会では、腰痛に関する基礎知識や実際に腰痛軽減のための対処法をご紹介します。

〈申し込み・問い合わせ先〉

社会福祉法人 川西市社会福祉協議会

かわにしファミリーサポートセンター

川西市火打1-12-16 キセラ川西プラザ 福祉棟1階

TEL 072 (740) 6800 FAX 072 (759) 5203

E-mail [famisapo@k-shakyo.or.jp](mailto:famisapo@k-shakyo.or.jp)

※定員になり次第締め切ります



※新型コロナウイルス感染症の影響のため、講座開催が中止または延期の場合もあります。