



姿勢から見直そう！ あなたの健康チェック

参加無料
一時保育あり

快適な日常生活のために、あなたの姿勢を見直しながら、一緒に予防体操しませんか？

第1回 **7月1日(土)** 背中のがみと肩こり

第2回 **7月29日(土)** 姿勢評価と腰痛予防

第3回 **9月9日(土)** 姿勢異常と呼吸機能

全3回 **10:00~12:15**

茨木市立生涯学習センター (中央図書館北隣)
3階 研修室 302・303室

全3回のプログラム

10時~11時

1 講義・演習「姿勢評価と各機能低下」

みなさんの姿勢評価を行い、姿勢異常と各回のテーマに応じた機能低下との関連性について講義します

11時15分~12時15分

2 実技「予防体操」

各回のテーマに応じた予防のための体操をします



申込 6月5日午前9時から電話または窓口で申込 生涯学習センター ☎624-8182

一時保育は各8日前までに要申込（有料）
※一歳児から就学前まで

定員 先着50名 日常生活に支障のない健康な方

服装・持ち物 動きやすい服装, 筆記用具, 飲料



お問い合わせ先
茨木市立生涯学習センター
072-624-8182
午前9時から午後5時（火曜休館）

講師 第1回：熊田 仁

「姿勢からくる肩こりになっていませんか？」

藍野大学 医療保健学部 理学療法学科
准教授・理学療法士

第2回：前田 智香子

「姿勢に応じた体操をやってみませんか？」

藍野大学 医療保健学部 理学療法学科
准教授・理学療法士

第3回：山科 吉弘

「姿勢と呼吸を意識してみませんか？」

藍野大学 医療保健学部 理学療法学科
准教授・理学療法士

