



おもて整形外科・骨粗鬆症クリニック主催

# 地域公開講座 2021 のご案内

地域の皆様に支えていただき、お陰様で当クリニックは開院2年を迎えることができました。力不足ではございますが、地域にお住いの皆様方に少しでもお役に立てることを探し、活動を継続したいと存じます。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。さて この度、疾病予防と健康寿命延伸を目的に、地域公開講座を開催します。様々な制約がございますが、検温・アルコール消毒・換気・距離の確保など感染対策を徹底しながら皆様と御一緒できるのを楽しみにしています。皆さまお誘い合せのうえ、御検討をお願い申し上げます。

スケジュール：14:15 受付 14:30 開始 16:00 終了（日程は各テーマにより異なりますが時間は同じです。）

会場：〒560-0004 大阪府豊中市少路2丁目3番22号『おもて整形外科・骨粗鬆症クリニック』少路駅 徒歩4分

アクセス：<https://omote-seikei.com/access.html>

参加費と対象：無料 御興味をもっていただいた方はどなたでも参加可能です。

注意事項：動きやすい服装でのご参加をお願いします。ある程度の距離をとり聴講いただける人数を考えております。会場の広さを超える御申込があった場合、期間を待たずに受付を終了致します。予め御了承下さい。皆さまの安全確保のため、感染拡大や暴風警報及び避難勧告の発令、大規模災害が発生した場合は中止と致します。開催日に中止の可能性が疑われる場合、ホームページおよびSNSでの情報を御確認くださいませ。

申込方法：テーマおよび研修日程が記載されている下の URL より“テーマごと”にお申し込みくださいませ。

URL をクリックしても申し込みページへ移動しない場合は、URL をコピーして検索をお願いします。

用語説明：ロコモティブシンドローム（ロコモティブ症候群）とは、筋肉や骨、軟骨などの運動にかかわる器官の問題によって移動する能力が低下し、介護や介助を受けないといけな状態のことです。

○10月23日(土)



『今から始める女性のための身体づくり～産前産後の身体準備(腰痛対策)～』

春本 千保子(リハビリテーション部 部長)

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/22dfd2d9719921>

○10月28日(木)



『ロコモってなに?ロコモに学ぼう～最後まで自分の足で歩くために～』 表 一岐(院長)

『誰でも簡単ロコモ度チェック～2ステップテスト・立ち上がりテスト～』

古川 飛鳥(理学療法士)

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/acc37406720250>

○10月30日(土)



『デスクワーカー(長時間机に向かい仕事や勉強をする人)のための

首・肩・腰痛予防～今から始める疲れにくい座位姿勢と疲労回復のための就寝姿勢～』

森 憲一(副院長)

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/2b188d1c719979>

○11月6日(土)



『思い切りスポーツをするために

～スポーツ障害にならないために知っておくこと～』

表 一岐(院長)

『土台となる身体をつくる～フェルデンクライスの応用～』

森 憲一(副院長)

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/14207634719980>

○11月11日(木)



『あなたは骨ケアをしていますか?知っておきたい骨粗しょう症のこと』

表 一岐(院長)

『未来に向けて骨々(コツコツ)始める骨粗しょう症体操』

才 寛史(理学療法士)

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/2af281de719978>