

朝日カルチャーセンター芦屋教室公開講座

ガラッと変わった 腰痛対策

骨・関節・神経のトラブル、あなたの対策
まちがっていませんか？

講師 井尻整形外科院長 井尻 慎一郎

病気やケガなどによる自覚症状の中で腰痛が男性で第1位、女性では第2位になっています。全国民の約4分の1の人が腰痛を患っているともいわれています。

ぎっくり腰などの急性腰痛に対して従来は安静が一番とされてきましたが、2012年の腰痛診療ガイドラインで、急性腰痛に対して安静よりも適度に動く方が早く治るとされ、腰痛に対する対応がガラッと変わってきています。

講座前半で腰痛全般に対する知識と対応や予防法を説明し、後半では、冷やすのか温めるのか、冷湿布と温湿布の違い、安静か動いた方がよいのかなど骨・関節・神経に関して普段医師に聞きにくいことなどを全般的に解説します。



<講師紹介> 医学博士。大阪医科大学卒業。京都大学医学部大学院修了。1994～2000年 神戸市立医療センター中央市民病院整形外科医長。兵庫県整形外科医会理事。著書、論文、講演、テレビ出演など多数。

日時 2018年5月19日 土曜日 15:30～17:00
受講料 会員 2,808円 一般 3,348円

(入会金は5,400円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)

※入会金・受講料・教材費等は消費税8%を含む金額です。

※日程等は変更になる場合があります。

※講座は定員になり次第、締め切ります。受講者が一定数に達しない場合は講座を中止することがあります。

※個人情報、受講連絡や各種お知らせ、講座企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター 芦屋
朝日JTB・交流文化塾

<http://www.asahiculture.jp/ashiya>

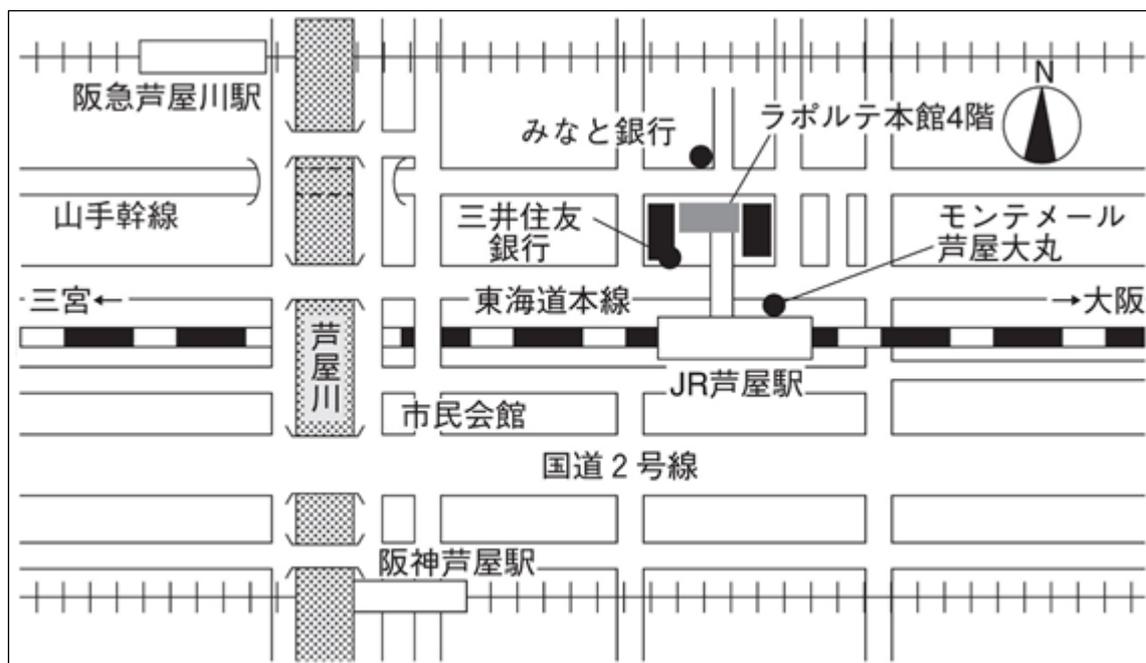
〒659-0093 芦屋市船戸町4-1-408
ラポルテ本館4階
TEL 0797-38-2666

朝日カルチャー 芦屋

検索

芦屋教室へのアクセス

JR芦屋駅前・「ラポルテ本館」の4階です。



- ◆ JR・芦屋駅の改札を出て右へ、駅ビルを出てすぐ、目の前にある6階建ての茶色の建物です。陸橋で結ばれた入口が、ラポルテ2階のフロアです。
- ◆ 阪急・芦屋川駅からは改札を出て右へ、川沿いに歩いて最初の橋を渡り、坂を下って突き当たりを右折、少し行って左折、そのまま真っ直ぐ歩くと右側にラポルテがあります。徒歩約15分。
- ◆ 阪神・芦屋駅からは徒歩約20分。タクシーで1メートルです。
- ◆ 車でお越しになる場合、ラポルテ地下の駐車場をご利用いただけます。(有料) 駐車券を受付にお持ちください。割引サービスを実施しています。

朝日カルチャーセンター芦屋教室

TEL 0797-38-2666

ホームページ <http://www.asahiculture.jp/ashiya/>

芦屋市船戸町4-1-408 ラポルテ本館4階

受付: 10時~18時30分(日曜、祝日、第3木曜は休館)

ご希望の方には、全講座が掲載されたパンフレットを無料でお送り致します。