

「首と腰の悩み」市民講座

挨拶：宇野耕吉
うのこうき

国立病院機構神戸医療センター 外科系診療部長
NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 副理事長

1. 狭窄症の保存治療と手術のタイミング —市民会員からのアンケートにお答えして—

労働者健康福祉機構神戸労災病院 副院長
NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 理事長 鷺見正敏
すみまさとし



2. 正しい姿勢と肩甲骨運動で肩こり・腰痛を防ぐ！！

株式会社エヌ ディ エス 取締役
(アスレティックトレーナー：NATA公認) 中務正幸
なかつかさ まさゆき



3. 「腰痛もちの専門医」がお勧めの「腰痛体操」 —ペルビック・ヒッチ体操—

医療法人社団神戸百年記念病院 副院長
NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 理事 謝典穎
しゃ のりひで



開催日時：平成24年11月23日(金・祝)

午後14時～17時 (13時30分開場)

開催場所：神戸市東灘区民センター「うはらホール」

神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16 (JR「住吉駅」徒歩3分)

●会費 1,000円 (HOSD市民会員・18歳以下は無料)

●事前申込不要 (先着：500名) ※ご希望の方は直接会場にお越しください。

主催：NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)