札幌スパインジョイントホスピタル

第1回 市民公開講座

専門医師と学べる「腰痛・背中の痛み」対策

「健康で輝く毎日のための脊椎ケアセミナー」

高齢になるとせぼねの疾患や、筋力・柔軟性の低下などで腰痛を感じることが多くなります。
しかし、正しい知識を持つことにより、予防や治療ができることもあります。皆様が日々を
快適に過ごせるよう、今回は腰痛の予防法と腰痛を改善させる体操をご紹介いたします

2026.11.14（土） ※参加費無料、事前予約制

14:00〜16:00 （開場13:30）

エア・ウォーターの森　1階 FOREST HALL

〒060-0008　札幌市中央区北8条西13丁目28-21

JR函館本線・学園都市線「桑園駅」より徒歩8分程度、イオン札幌桑園ショッピングセンター様すぐ
※駐車場は有料、台数に限りがございますので公共交通機関での来場にご協力ください



※写真はイメージです

講演 1:「ヘルニアと言われたら、どうすればいい？
〜手術は必要？正しい知識と治療の選び方〜」



講師：医師
金子 高久

2:「背骨がつぶれる！？
〜骨粗鬆症による骨折の怖さと治療法〜」



講師：医師
小山 一茂

3:「腰痛体操」講義と実演
腰痛改善の体操を実際にレクチャーします



講師：理学療法士
大谷貴之
大場崇弘

お申込みはフォームまたはお電話で！（先着130名）

脊椎治療に特化した整形外科
札幌スパインジョイントホスピタル
〒060-0013 札幌市中央区北13条西19丁目1番地50
www.spinehospital.jp
Instagram、Facebookはこちら→
Facebook

フォームに必要事項を入力してお申し込みください

お申込はこちら

☎011-623-5454

（予告）第2回は2027/3/13(土)北海道新聞社ビル1階DO-BOX EASTにて開催予定