

豊橋創造大学  
「腰痛教室」

日時 11/13日 9:00~12:30

場所 豊橋創造大学

●A21教室・アリーナ

定員 200名 **参加無料** 対象 ●バスタオル

●参加対象／一般市民

1部 「腰痛に関するミニ知識」「腰痛と坐骨神経痛」

(講師)小竹 尚哉 豊橋創造大学理学部理学科 教授 (講師)大島 竜之 豊橋創造大学理学部理学科 教授

2部 「こつこつやろう骨盤まっすぐのコツ」

**骨盤まっすぐの重要性** 腰痛のメカニズムの話 “骨盤まっすぐ”の重要性

(講師)中井 一人 豊橋創造大学 理学部理学科 教授

**骨盤まっすぐを日常生活で実践する具体的方法**

(講師)安藤 竜一 豊橋創造大学 理学部理学科 教授

3部 「腰痛予防体操」 「自分で行う体の開き・硬さのセルフチェック、ストレッチとエクササイズの実技と紹介」

(講師)中村 尚子・伊藤 龍 豊橋創造大学 理学部理学科 教授

※申し込み・お問い合わせ 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学 豊橋創造大学

〒415-8511 豊橋市千代田区1-20-1 豊橋創造大学 豊橋創造大学センター 豊橋 豊橋 豊橋  
TEL:050-2017-2130(受付時間) FAX:050-2017-2110 E:maecenter@wccu.ac.jp

ホームページのURLも掲載しております。ホームページアドレスは <http://www.wccu.ac.jp/>  
〒415-8511 豊橋市千代田区1-20-1 豊橋創造大学 豊橋創造大学センター 豊橋 豊橋 豊橋