

8月25日（金）開催！

18：30～19：30

質疑応答の時間をもうけさせていただきます

ふくろうクリニック自由が丘  
対面・オンライン同時開催

令和5年度独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

## 腰痛の正しい知識と予防法

無料  
開催

ふくろうクリニック  
自由が丘  
理学療法士が  
皆さんの疑問に  
何でもお答えします！

令和4年国民生活基礎調査の結果が公表され、

自覚症状で最も多いのは男女ともに「腰痛」でした。

当院でも、コロナ禍での「ステイホーム」で腰痛が悪化したなどのご相談が増えています。

★「ぎっくり腰」や「ヘルニア」ってどんな状態？

★腰痛の原因って何だろう？ ★腰痛になったら安静が一番？？

★腰痛を解消するためにできる体操はあるの？

そんな様々な「腰痛」にまつわる疑問を、当院の理学療法士（三谷健）がお話いたします。

### <お申し込み方法>

メール又はGoogleフォームにて申し込みをお願い致します。

①お名前 ②ご所属 ③連絡先 ④ご参加形態  
(対面 or オンライン) をお知らせ下さいませ。

✉ fukurouseminar296@gmail.com

Googleフォームでのお申し込みは、  
下記のQRコードを読み込んでいただきますと便利です。  
お申し込みは、当日の13時まで受け付けております。



お問い合わせは  
☎ 03-3701-3351  
担当：三谷・田中

### <アクセス>



世田谷区奥沢6-20-23  
東急東横線自由が丘駅より徒歩7分  
東急大井町線九品仏駅より徒歩7分