

# 医療講演会

主催 札幌白石健康友の会

2月の医療講演会は休会です。どうぞご了承ください。

## 腰痛について

入場無料  
どなたでも  
参加できます

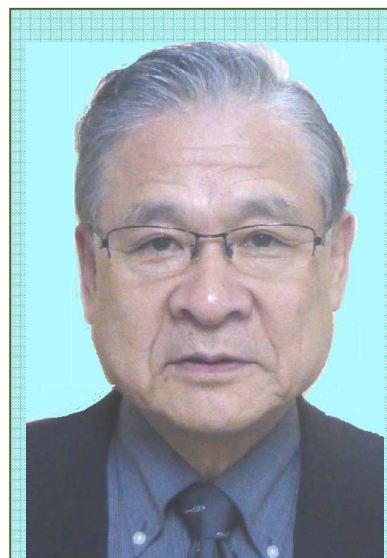
講師 猫塚 義夫 医師

日時 3月13日(水) 2月は休会

14:00~15:00

会場 菊水ビル4階 大会議室

(ひまわり薬局が入っているビルの4階)



勤医協札幌病院  
整形外科  
猫塚 義夫 医師

腰痛を防ぐ体操や  
生活習慣についてお話しします!



左右1分間ずつ  
1日3回。



両手を突いて、  
あるいは指だけを  
突いて行ってもよい。



転倒防止のため、  
必ずつかまるものが  
あるところで行なう。

一歩踏み出す感じで  
軽く片足を上げる。

動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。