

参加費

無料

知って安心！皆で実践！  
腰痛、肩こりを学ぼう

# 心とからだの 健康講座

令和7年

3/7

金

13:00～15:30 (12:30開場)

会場：とりぎん文化会館（県民文化会館）第1会議室  
鳥取市尚徳町101-5

13:00～13:20

開会の挨拶

お知らせ【全国健康保険協会鳥取支部】  
【鳥取産業保健総合支援センター】

## 第一部

13:20～14:50

動ける体を作る秘訣！腰と肩の不調を未然に防ぐ  
日本人に多い腰痛、肩こり予防



講師 **黒沢 洋一** 公益財団法人 中国労働衛生協会 参与  
医学博士 鳥取大学名誉教授(公衆衛生学) 鳥取産業保健総合支援センター所長

腰痛や肩こりは多くの日本人が抱える悩みです。今回はそんな悩みの種である腰痛や肩こりが何故起こるのか、どうしたら改善できるのか、発生要因や日常の注意点、セルフケア方法などをご紹介します。高齢者から働く世代の方まで、腰と肩の健康を守り、動きやすい体と一緒に目指しましょう！

## 第二部

15:00～15:30

動ける体は自分で作る！  
腰も肩も楽になる！楽しく動いて健康アップ

講師 **藤原 和典** 公益財団法人 中国労働衛生協会 ヘルスケア・トレーナー

※動きやすい服装でお越しください

要事前  
申し込み

お申込み方法は  
裏面をご覧ください。

主催／公益財団法人 中国労働衛生協会  
共催／鳥取産業保健総合支援センター 全国健康保険協会鳥取支部

# お申込み 事前申込制

お申込みは **お電話** または **FAX** で

**FAX : 0857-31-6667**

**電話 : 0857-31-6666**

お問い合わせ先 〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1

公益財団法人中国労働衛生協会鳥取健診センター 健康推進課

## 参加申込書 (令和7年3月7日・心とからだの健康講座)

お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		
お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		
お名前	ふりがな	TEL	
ご住所	〒 -		

※お預かりした個人情報は、心とからだの健康講座開催の目的以外では使用しません

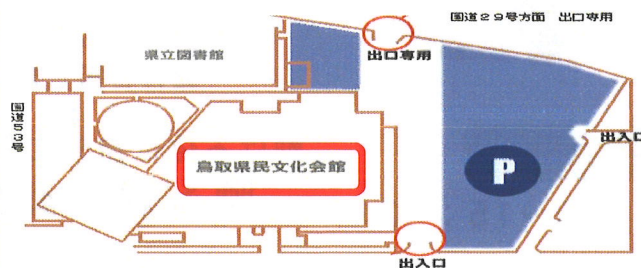
## 会場のご案内



☆会場 とりぎん文化会館 (駐車場あり)

☆所在地 鳥取市尚徳町101-5  
TEL 0857-21-8700

☆アクセス 鳥取駅から約1.5km  
路線バス 約5分  
100円循環バス 約15分



～新型コロナウイルス感染症予防対策を行ったうえで開催します～

※検温のご協力をおねがいします。発熱や咳等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

※マスクの着用をお願いいたします。