

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 3/13 木

13:00～15:30 (12:30開場)

会場：米子コンベンションセンター6階 第7会議室
米子市末広町294

13:00～13:10

開会の挨拶

お知らせ【鳥取産業保健総合支援センター】

第一部

13:10～14:40

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、動きやすい体を一緒に目指しましょう！

第二部

14:50～15:20

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

15:20～15:30

当協会からのお知らせ

※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 : 0859-27-3980

電話 : 0859-37-1819

お問い合わせ先 〒689-3541 米子市二本木501-6

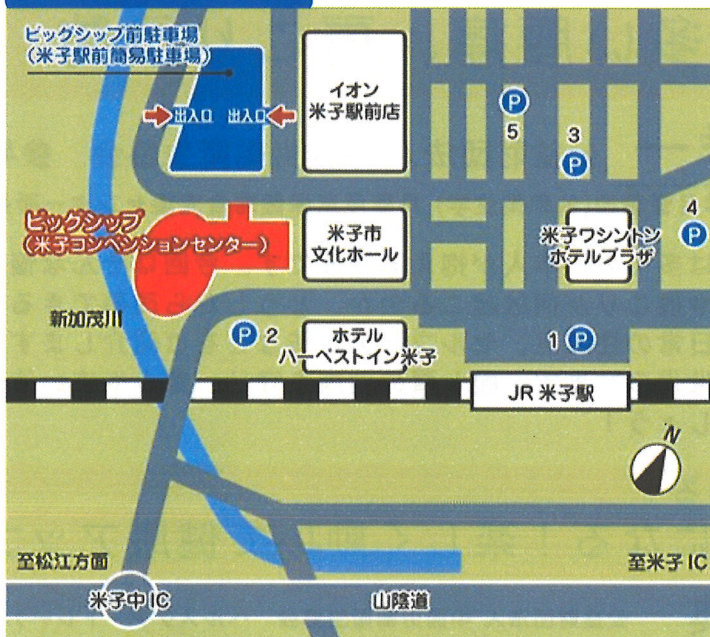
公益財団法人中国労働衛生協会米子健診センター 健康推進課

参加申込書 (令和7年3月13日・心とからだの健康講座)

事業場名		TEL	
ご住所			
お名前	ふりがな	所属・役職等	
お名前	ふりがな	所属・役職等	
お名前	ふりがな	所属・役職等	

※お預かりした個人情報は、心とからだの健康講座関連情報のご案内以外では使用しません

会場のご案内



米子コンベンションセンター (BIG SHIP)

(駐車場あり)

❁所在地 米子市末広町294

TEL 0859-35-8111

❁アクセス

- JR米子駅から徒歩5分
- 米子自動車道米子I.C、山陰自動車道(鳥取方面)からお越しの場合
➡米子中I.Cから車で約5分
- 松江方面からお越しの場合
➡米子西I.Cを下りてください

～感染症予防対策を行ったうえで開催します～

※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

公益財団法人中国労働衛生協会米子健診センター

米子市二本木501-6 TEL 0859-37-1819