

予防局介護予防部 市民講座（介護予防部：丸井雄亮）

事業名称	理学療法士から学ぶ膝痛・腰痛予防のお話	開催日	2025年7月17日（木）
開催場所	富岡交流センター	開催時間	10:00～11:30
参加者	一般参加：20名 静岡県理学療法士会員：1名		

【活動内容】

1. 報告

9:30 会場準備・受付

10:00 講座開始

11:30 講座終了後、片付け

11:50 撤収

2 講座内容

参加者：20人

内容：

膝痛・腰痛予防について、1時間ほど講義をし、自分の身体状態を知って頂くような、セルフチェックを行いました。急性痛・慢性痛など痛みの種類があることも知って頂いた。

後半は30分ほどで膝痛・腰痛それぞれに対する運動を実践していただきました。

実施後のアンケートでも、自分の状態が知れてよかった、家でもできる運動を続けていきたいなど、健康意識の高いご意見をいただきました。

【活動風景】

