

いきいき暮らすための 身体の使い方を知ろう！

腰痛を予防する姿勢ってどんなの？

日常生活の中で様々な動作を行う際に、どのような姿勢になっていますか？物を持ち上げる時、庭仕事をす
る時、立ち上がる時など、どうでしょうか。講演では、具体的な動きを解説しながら、腰への負担の少ない身体
の使い方を説明いたします。身体の使い方のコツを知って、いきいきと生活していきましょう！

2023年10月28日(土)

11:00-12:00

札幌保健医療大学
4308多目的室

入場無料
定員50名

(託児あり・

事前予約制・当日も可)

※定員になり次第締め切ります



札幌保健医療大学WILL Garden (ウィル ガーデン) の一部

講師

首藤英里香 (札幌保健医療大学 准教授)

【講師紹介】 看護の質の向上を目指して、看護技術の根拠と効果に関する実証的研究に取り組んでいる。
現在、日本看護技術学会の評議員を務め、本学会の移動動作評価班のメンバーとして、安全で安楽な移動動
作の研究および知識・技術の普及活動を行っている。博士(看護学)。

座長

河崎和子 (札幌保健医療大学 教授)

申込方法

お電話 (011) 792-3350
【受付時間】10:00~17:00土日祝は除く

アクセス

<https://www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/about/access>

自家用車での来場可 (駐車場無料)



Web予約 <https://onl.la/p1Ysg3X>
申込フォームから申し込みください



※お預かりした個人情報は「個人情報保護に関する法律」に
基づき適切に取り扱い、本講座における保険加入(主催
者負担)および連絡以外の用途には使用しません。

無料送迎バス

【JR札幌駅北口】東コンコース北口側
「東みどりの窓口」前 9:50発

【地下鉄新道東駅】3番出口を出て右手「紳士服の山下」前
10:20発 【帰路】往路と逆経路で運行 12:30大学発



主催/札幌保健医療大学地域連携委員会

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

TEL (011) 792-3350 <https://www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/>

後援/札幌市・札幌市教育委員会・道民カレッジ連携講座