

職場でできる!

# 腰痛も仕事も 効果の↑がる 姿勢対策

**83%** - 生涯のうち腰痛疾患にかかる人の割合 -

運動器系疾患の中でも、生活に最も支障を及ぼすのが腰痛であるとされていますが、非常に多くの方が陥りやすい疾患でもあります。

今回、日本の腰痛対策の第一人者である松平先生をお招きし、腰痛以外にも、姿勢から変わる効果についてお伝えいただきます。

実際に身体を動かしながら、正しい知識と予防、対処法を体得しましょう。


## 6月13日(木)


18:15~ 講演会


19:15~ 懇親会

松平先生もご参加

西棟3階 KSPホール

 対象 KSPにお勤めの方どなたでも  
(定員60名)

 参加費 講演会：無料  
懇親会：交流会会員 無料、非会員 1,000円

 申込方法 以下にご記入の上、交流会事務局までお持ちいただくか、  
ドトール裏の集合ポストに投函、もしくは、メールにてお送りください。

(しめいふりがな) 氏名	電話番号	
会社・団体名	E-Mail	
所属・役職	懇親会参加	します ・ しません



### 講師プロフィール



まつだいら こう

## 松平 浩 先生

東京大学医学部附属病院  
22世紀医療センター 特任教授  
整形外科医・医学博士

#### 【主なTV出演】

NHK：ためしてガッテン、NHKスペシャル  
Eテレ：団塊スタイル、まる得マガジン  
日テレ：世界一受けたい授業、スッキリ  
TBS：サタデープラス、あさチャン!

#### 【著書】

一回3秒これだけ体操腰痛は「動かして」治さない  
腰痛は脳で治す!3秒これだけ体操  
腰痛はもう怖くない3秒から始める腰痛体操 他多数

お問合せ・お申込み先 KSP交流会事務局：水野・高橋・徳永・徳田 (株)ケイエスピー内

TEL：044-819-2001 FAX：044-819-2009 koryu@ksp.or.jp