

一生動けるカラダへ!

腰を守るケア&トレーニング

令和7年**11/29(土)**

参加費
無料

- 時間／受付9:00～ 講座開始9:30～12:00
(途中休憩15分程度含む)
- 場所／豊橋創造大学 E棟教室ほか
- 定員／70名
- 対象／スポーツをしている学生、保護者、指導者、理学療法士に興味がある方、運動している方
- 持ち物／筆記用具、室内履き、飲み物、動きやすい服装



第1部 〈講演〉9:30～10:30(予定)

スポーツ腰痛に対する理解と実践 -分離症を中心に考える-

スポーツに関わる腰部疾患について分離症を中心に説明し、早期発見の大切さやスポーツとの付き合い方についてお伝えします。

講師：鷹丘クリニック院長 吉原永武 医師

第2部 〈講演・実技〉10:45～11:45(予定)

競技を長く楽しむために、腰を守る セルフチェックとエクササイズで 身体の土台作りをしよう!

腰に負担のかからないようにする身体作りを、実際に運動をしながらお伝えします。

講師：医療法人整友会 スポーツ班

※天候等により内容が変更等になる場合もありますので、最新情報はHPにてご確認ください。

お申込み方法 下記①～④のいずれかでお申し込みください。

①Email: chiren@sozo.ac.jp

QRコードからもお申し込みできます▶

※メール本文にご希望講座・必要事項をご記載の上、送信してください。
※お申込みをいただきました個人情報、豊橋創造大学にて厳重に管理いたします。(裏面参照)



②大学ホームページ <https://www.sozo.ac.jp/>

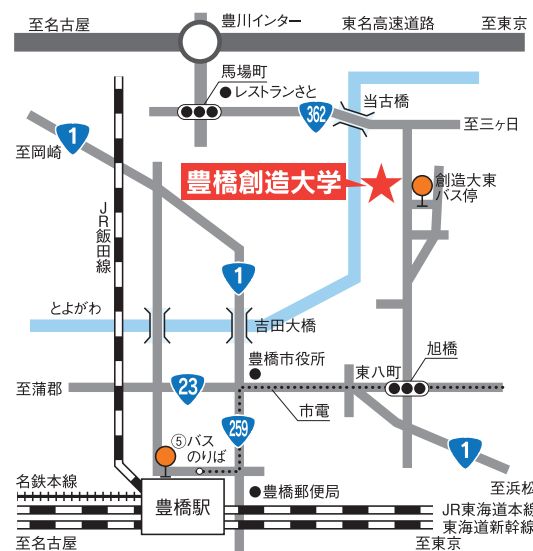
③FAX.0532-54-9731(裏面申込書)

④郵送(裏面申込書)

〒440-8511 豊橋市牛川町松下20-1
豊橋創造大学 公開講座受付係

お問い合わせ先

豊橋創造大学 地域連携・広報センター
TEL/0532-54-9729



↑ 送信方向 FAX * 0532-54-9731

スポーツ障害予防教室 〈参加申込書〉

令和7年
11月29日

◆時間 9:30~12:00
(受付9:00~)

参加無料

第1部〈講演〉9:30~10:30 (予定)

スポーツ腰痛に対する理解と実践
-分離症を中心に考える-

講師：鷹丘クリニック院長 吉原永武 医師

第2部〈講演・実技〉10:45~11:45 (予定)

競技を長く楽しむために、腰を守るセルフチェックと
エクササイズで身体の土台作りをしよう!

講師：医療法人整友会 スポーツ班

●感染症の感染予防対策にご協力をお願いします。

参加者氏名 (必要事項にご記入ください)

ふりがな		〒	-
お名前	年齢(歳)	ご住所	
電話		E-mail	
区分 ○印をつけてください	①高校生 ②スポーツ指導者(種目:) ③保護者 ④その他()		
ふりがな		〒	-
お名前	年齢(歳)	ご住所	
電話		E-mail	
区分 ○印をつけてください	①高校生 ②スポーツ指導者(種目:) ③保護者 ④その他()		
ふりがな		〒	-
お名前	年齢(歳)	ご住所	
電話		E-mail	
区分 ○印をつけてください	①高校生 ②スポーツ指導者(種目:) ③保護者 ④その他()		

※3名以上での申込みは別紙にて参加者リストを送信してください。

※個人情報の収集につきましては、本学が主催する各種講座等のご案内の目的に利用いたします。また、受講者の方から収集した個人情報は厳重に管理し、特定の事情がない限りご本人の了承なく第三者に開示・提供することはありません。