

# 中高年向けスポーツ医学教室

## ～いつまでも動ける体に～

年齢とともに気になる肩・腰・膝の痛み

軽くなると、毎日のスポーツがもっと楽しくなる！

医師 × 理学療法士 による

分かりやすい講義と楽しいエクササイズで

日頃のお悩みと一緒に改善しましょう！



日時・場所 令和 8年 3月1日（日）12時30分受付開始

ひめじ防災プラザ 5階多目的ホール（姫路市三左衛門堀西の町3）

お車の場合は姫路市役所の立体駐車場  
をお使いください



第1部「肩」13時から14時

医師 段医院 院長 段秀和 氏  
理学療法士 段医院 藤井祐樹 氏

第2部「腰」14時10分から15時10分

医師 松浦病院 院長 山本和司 氏  
理学療法士 STAMP. LH 藤原俊輔 氏

第3部「膝」15時20分から16時20分

医師 長久整形外科 院長 長久浩明 氏  
理学療法士 兵庫県立リハビリテーション中央病院 三星健吾 氏

入場  
無料

どなたでもご参加いただけます。  
多数のご参加をお待ちしています！

播磨圏域連携  
中枢都市圏事業

申込方法

各部70名程度

（ご興味のある回だけでも、通しでも参加可能です）

申込フォームより必要事項を記載の上お申し込みください  
(申込締切日時 2月20日（金）17時)

【申込フォーム】



【主催】姫路市 【協力】一般社団法人 姫路市医師会