



健

康

講

座



【開催日】令和7年 11月2日(日)

【受講料】無料 どなたでも参加できます！ 各講座1時間

1

肩こりと頭痛のセルフケア

対象：
どなたでも参加可能です先着
30名この講座では、本学の治療院でもお悩みの方が多い「肩こりと頭痛」の対処法をご紹介します
-プログラム内容-

- ①「肩こりと頭痛」のメカニズム
- ②「肩こりと頭痛」に効果的なツボとセルフケアのご紹介

- ・開始 11:00～
- ・場所 101教室(講義棟1F)



鍼灸学科 内野勝郎 先生

2

転倒予防のための運動
～やわらちゃん体操 立ち技編～対象：
どなたでも参加可能です先着
30名

この講座では、やわらちゃん体操の実践を通して、転倒予防のためのトレーニングを体験できます

やわらちゃん体操とは・・・全日本柔道のチームドクターが「柔道の技」をベースに考案した
転倒予防のための体操です

- ・開始 13:00～
- ・場所 101教室(講義棟1F)



柔道整復学科 小幡太志先生



池田財先生

3

子どもの笑顔を守るスポーツケア入門
～障害予防と家庭のサポート術～対象：
どなたでも参加可能です先着
30名

この講座では子どものスポーツ障害の特徴と予防法、成長期の身体的特性、メンタル面での適切な関わり方、病院受診が必要な症状の見分け方、使い過ぎによる障害の予防策、そして日常でできるケアや環境づくりをわかりやすく解説します。

- ・開始 15:00～
- ・場所 101教室(講義棟1F)



理学療法学科 上田泰之先生

お申込み

以下に記入し、点線を切り取って応募してください。
または、右のQRコードからお申し込みください。

希望講座： 名前： 電話番号：

受付期間：10月7日（火）～10月30日（木）16：00

お問い合わせ：宝塚医療大学 学務課（☎ 072-736-8600 平日9:00～17:00）

↑QRコードからも
申込できます！