

痛みケアセンター市民公開講座
～痛みの専門家チームが届ける～

痛みに負けない

ココロとカラダのつくり方

長引く痛みのせいで生活が「痛み中心」になっていませんか？
この講座では、医療・リハビリ・心理といった複数の視点によって
「痛み中心」から抜け出し、自分らしい暮らしに近づくための工夫をお伝えします。

こんな方におすすめ

- 長く続く腰や肩、関節の痛みがある
- 痛みのことばかり考えてしまう
- 痛みのせいでイライラしたり気持ちが沈む
- 痛みの辛さをわかってもらえていないと感じる

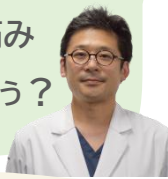
講座の内容

痛みに負けるな！
一動いて
ナンボー



はあとふるグループ
代表 島田 永和

「長引く痛み」は
通常の痛み
と何が違う？



運動器ケア しまだ病院
痛みケアセンター長
医師 菊池 元

身体を動かし
痛みを
ケアする



運動器ケア しまだ病院
理学療法士
寺坂 勇祐

こころと痛みの
つながりを
知る



運動器ケア しまだ病院
公認心理師
渡辺 晋吾



2025年 **12月6日(土)**
14時00分～16時00分
(受付開始 **13時30分～**)



LICはびきの 音楽実習室
(羽曳野市立生活文化情報センター)
〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1



無料



不要
(当日直接現地にお越しください)



072-953-1001
運動器ケア しまだ病院 心理チーム
「痛みケアセンターの市民公開講座の件」
とお伝えください