



第2回公開講座

体に痛みのあるときの生活の工夫

慢性的な体の痛みと上手に付き合う生活習慣を学びましょう。

痛みによるストレスはありませんか？

何かしたいけど痛くてやる気が出ないこと、ありませんか？

痛みがあるときに、どのようなことに気をつけて生活したら良いのか
を見つけ出すためのお手伝いをします。

多くの人が抱える腰痛の予防や軽減に効果のある体操を実践してみましょう。

また、痛みという不思議な体験を引き起こす体の仕組みを紹介します。



平成28年 9月17日(土)

時間 14:00～15:30(受付13:30～)

場所 群馬県立県民健康科学大学 多目的ホール

講師 本学看護学部

教授 高井 ゆかり



費用 無料

定員 60人(先着順)※どなたでも参加できます

申込方法 はがき、ファックス、電話または本学ホームページで、住所・氏名・電話番号をお知らせください。
※申込者の個人情報は、この講座のみに使用します。

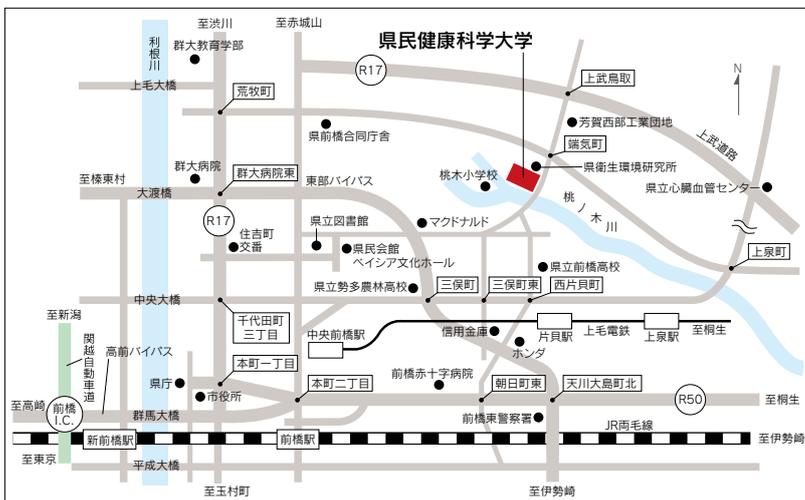
申込期限 平成28年9月13日(火)

群馬県立県民健康科学大学 公開講座担当係 行
FAX 027-235-2501

体に痛みのあるときの生活の工夫

住所	ふりがな 氏名	電話	備考(該当するものに○)
			学生・一般 一般(65歳以上)

駐車場は、「学生駐車場」をご利用ください。



※公共交通機関
 JR「前橋駅」～「県民健康科学大学前」約20分(永井バス「小坂子」または「荻窪公園」行)
 上毛電鉄「片貝駅」から徒歩約15分



大学紹介 Introduction

長年「県立医療短期大学」として親しまれてきた本学は、平成17年に4年制の「県立県民健康科学大学」として開学し、様々な地域で活躍できる保健医療専門職としての看護師・保健師・診療放射線技師の育成を目指しています。毎年高い国家試験合格率と就職率を達成し、県内外に卒業生のネットワークを広げています。また、大学院においては、本年4月から博士後期課程を開設し、高度化する保健医療や教育の現場で活躍するリーダーの育成に取り組んでいます。