

令和3年度「腰痛予防講座巡回講師派遣事業」の実施について

組合員の腰痛予防・悪化を防止するため、無料で所属所に腰痛予防体操など実技を中心とした講座を行う理学療法士等の講師を派遣する事業を下記のとおり実施します。健康づくりに是非ご活用ください。

記

内 容	①と②を合わせて実技を中心に 90 分程度	
	①	腰痛予防に関する基礎知識及び体操の指導
	②	腰痛予防に関連するテーマ（A～D より1つ選択）の指導
A 肩こり予防 B 正しいウォーキング C 介助方法 D 個別相談		
実 施 機 関	裏面の3機関から選択	
費 用	無料	
実 施 期 間	令和3年5月1日から令和4年3月24日まで（土・日・祝・年末年始除く）	
申 込 期 間	令和3年4月1日から令和4年2月24日まで	
申 込 方 法	組合員10名～30名を申込単位として、所属所単位で申し込んでください。 (注)1所属所で10名集まらない場合は、他の所属所と合わせて申込単位としてください。	
利 用 手 順 ① 申込み ② 決定 ③ 利用 ④ 実施報告	① 実施希望日の1か月前までに「腰痛予防講座巡回講師派遣事業申込書」（別紙1）を記入し、希望の実施機関に直接申し込み ② 実施日の2週間前までに実施機関から所属所へ「決定通知」を送付 ③ 実施日までに、実施機関と当日の準備等打ち合わせをし、所属所内で実施 ④ 実施日から3日以内に「腰痛予防講座巡回講師派遣事業実施報告書」（別紙2）の[受講所属所記載欄]に必要事項を記入、押印し実施機関に提出	
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ・1所属所において、複数回に分けてお申し込みいただけます。 ・実技指導は、体育館等、受講者が横臥できる場所が必要です。 ・実施の際は、マスク着用、フィジカルディスタンスの確保、体調チェック、換気等にご協力ください。 ・政府等からの要請を鑑みて本事業の実施を自粛する場合があります。 	

（問い合わせ先） 公立学校共済組合大阪支部 健康・福祉担当
06-6941-3991（直通）
06-6941-3672（FAX）

令和3年度 腰痛予防講座巡回講師派遣事業実施機関

	担当の実施機関 (担当者名)	電話番号 FAX 番号
1	行岡保健衛生学園 事務局（鶴田）	TEL： 06-6374-7101 FAX： 06-6374-7102
	送付先：〒531-0074 大阪市北区本庄東 1-13-11	
2	貴島会 ダイナミックスポーツ 医学研究所（若森）	TEL： 06-6226-8846 FAX： 06-6226-8847
	送付先：〒542-0086 大阪府中央区西心斎橋 1-10-28 心斎橋 Mビル2階	
3	運動器ケア しまだ病院 総務課（浅井）	TEL： 072-953-0046 FAX： 072-953-1552
	送付先：〒583-0875 羽曳野市檜山 100-1	