

“肩が痛い”なぜ？どうする？

～セルフケアから手術まで～



“肩の痛み”に関する予防や治療について、
医師、薬剤師、看護師、理学療法士の専門家がわかりやすく解説します。

日時 令和8年9月19日(土)
午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)

場所 子午線ホール (アスパia明石北館9階)
(ウィズあかし 明石市東仲ノ町6番1号)

【開会あいさつ】 院長 大串 幹

- ① 肩が痛い、それってなぜ？
～あなたの肩で今おきていること～
整形外科部長兼リハビリテーション科部長 戸田 光紀
- ② その肩の不調治るかもしれません
～肩関節疾患の治療に関して～
整形外科医長 十倉 健男
- ③ この痛みには何が効く？
～あなたに合った痛み止めを見つけよう～
薬剤師 藤本 瑠璃

- ④ 肩の痛みと上手につきあうコツ
～看護師が伝えたい日常生活の工夫～
看護師 松尾 泰子
- ⑤ その肩の痛み、年齢のせいにしていませんか？
五十肩予防体操をやってみましょう！
理学療法士 三星 健吾

【閉会あいさつ】 診療部長兼内科部長 楠 仁美

参加費
無料

事前登録制

主催 (福) 兵庫県社会福祉事業団 兵庫県立リハビリテーション中央病院

後援 兵庫県リハビリテーション協議会、(一社)兵庫県医師会、(一社)神戸市医師会、(一社)明石市医師会、兵庫県整形外科医会、
(一社)兵庫県理学療法士会、(一社)兵庫県作業療法士会、(一社)兵庫県薬剤師会、(公社)兵庫県看護協会

事務局 兵庫県立リハビリテーション中央病院総務部管理課

TEL:078-927-2727(内線2227) HP: <https://www.hwc.or.jp/hospital/>



問合せ申込み 左記事務局まで

"肩が痛い" なぜ?どうする?

～セルフケアから手術まで～



FAX 078-925-9203

お申し込みの際は下記の項目にご記入の上
ファックスにてお申し込みください

日 時

令和8年9月19日(土)

午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)

※開始前は受付が混み合う
おそれがありますので、
お早めにお越しください

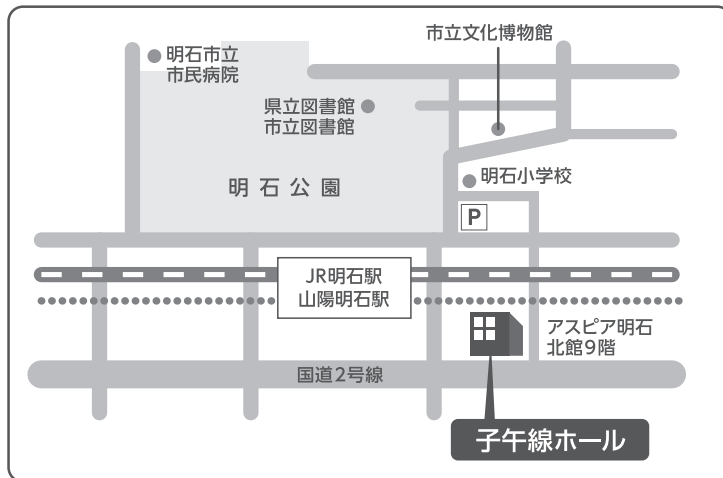
場 所

子午線ホール

(アスピア明石北館9階)
明石市東仲ノ町6番1号



●アクセスマップ



申 し 込 み

参加費無料、どなたでも参加可

FAX・郵送: 下記参加申込書に必要事項を記入の上、切り離さずに送信・郵送してください。

メー ル: 下記参加申込書の必要事項を記入の上送信してください。(あて先: rihakoza@hwc.or.jp)

※個人情報については、本事業に関わる事業のみに利用するものとし、他の目的には利用いたしません。

事前申し込み〆切

令和8年9月16日(水) 必着 定員293名

(定員になり次第締め切り)

※定員に達し、ご参加いただけない場合のみ返信いたします

お申し込み・
お問い合わせ先

兵庫県立リハビリテーション中央病院総務部管理課(担当: 北原、安田)

〒651-2181 神戸市西区曙町1070番地 TEL: 078-927-2727 (内線2227)

FAX: 078-925-9203

メール: rihakoza@hwc.or.jp

ホームページ: <https://www.hwc.or.jp/hospital/>

タオルを使って体操を行いますので、フェイスタオルをご持参ください。



参加申込書

FAX 078-925-9203

(フリガナ) ----- 代表者 氏 名	年 齢	歳	参加人数 (合計人数)
	性 別		
〒			
住 所			
TEL			
FAX			
連絡先			
E-mail			
車いす ☐ 車いすでご来場の方は ☒ を記入してください (車いす人数 人)			