

睡眠に問題がある方 必見

自力で改善を目指す 動いて学ぶ公開講座

テーマ：熟睡できる・痛み疲れがとれる～寝る姿勢のコツと注意点～



睡眠改善

2025 年

12月27日(土)

17:45～19:00



無料 申込不要
どなたでも参加可能

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

(株)リハ・コンディショニングセンターは
ひょうごSDGs登録企業として、持続可能な
開発目標 (SDGs) を支援しています。



日本人の4人に1人は慢性不眠 (厚生労働省国民健康・栄養調査 2023)。睡眠障害は、疲労蓄積・起床時の痛み・

日中の眠気など 重篤な問題を招きます。本講座では、痛み疲れを防ぐ枕やマットレスの選び方と

使い方、首肩・腰・膝の痛みを予防・改善するコツを伝達。終了後、個別相談有。ご参加ください。

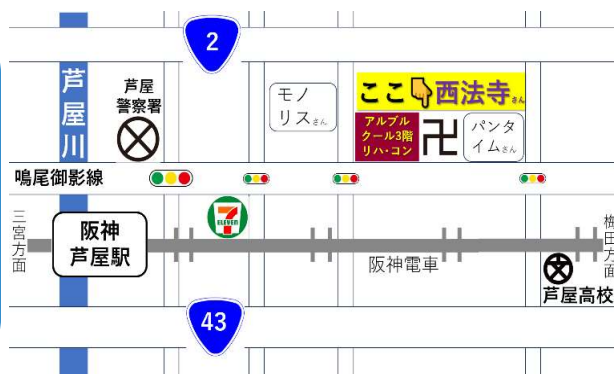
推薦：全国リハビリ領域における国家資格保有者



スペシャリスト教育の講師として活躍される先生
方です。本テーマでお悩みの方へ受講を推薦します。



履正社 国際医療スポーツ専門学校 校長 池尾 忠思



場所：芦屋市茶屋之町 10-8

西法寺さん本堂

(本堂が使用出来ない場合は、寺横 アルブルクル 3 階で開催)

スケジュール：17:45 講義 18:10 実技 18:50 質疑 19:00 終了 (動きやすい服装で御参加ください)

会場が本堂の時のみ西法寺さん前の駐車場をご利用ください。近隣コインパーキング多数。

講師：森 憲一 (もり けんいち) 急性期病院リハビリ技師長、クリニック副院長、神戸大学医学部保健学科

臨地教授を経て、現(株)リハ・コンディショニングセンター 代表。17本の執筆・監修。国内外での講演等にて活動中。

春本 千保子 (はるもと ちほこ) 急性期病院リハビリ外来技師長・クリニック リハビリ部長、神戸大学医学部保健学科

臨地准教授を経て、現(株)リハ・コンディショニングセンター副代表。学校講義・執筆・Web 教育・研修講演等にて活動中。



脳梗塞と運動器の
保険外 リハビリ
リハ・コンディショニングセンター
☎050-3637-4976

