

寝ても疲れが取れない。夜間に目が覚める。放置していませんか？

プロの療法士を育てる講師が伝える 動いて学ぶ公開講座

参加費無料 申込不要

自力で改善を目指す

すいみん
「睡眠 対策」体験会

2026 年 11 月 7 日(土) 17:45~19:00



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。

ひょうご SDGs

4人に1人が慢性不眠 (厚生労働省国民健康・栄養調査 2023)。睡眠障害は、疲労の蓄積・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。本テーマは年に一回限り。お見逃しなく。終了後個別相談有。

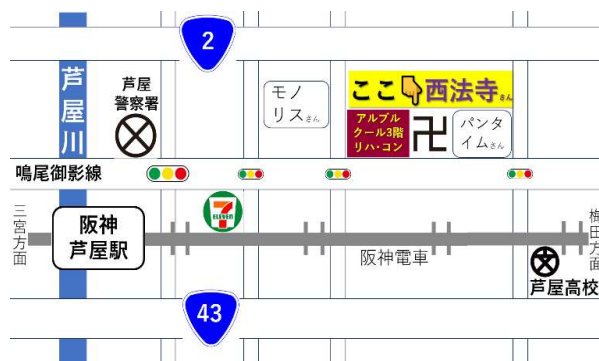
推薦：全国リハビリ領域における国家資格保有者



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 アルブルクール 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

