

# あなたの「ひざ」は大丈夫？

## ～膝スポーツ障害から中高年の膝痛まで～

スマホやパソコンを使って、ご都合の良い日、時間に繰り返し視聴できます

視聴無料

お申し込みが  
必要です

スポーツドクター、整形外科専門医が、膝の痛みの原因および対処法をわかりやすく説明致します。また運動器認定理学療法士が、実演を交えたリハビリ療法を紹介致します。健康増進にスポーツに取り組んでおられる方や競技レベルでスポーツ活動をされておられる方から、日々の生活で膝の痛みで悩みを抱えておられる方まで幅広い方々に役立つセミナーです。

配信期間

9月5日(日)～9月30日(木)

### 膝スポーツ外傷・障害の治療 ～二次性膝関節症を防ぐために

奈良県立医科大学  
整形外科・スポーツ医学講座  
講師  
(整形外科医師) 小川 宗宏 先生



### ロコモにならないための 「ひざ」に必要なこと

医療法人和幸会 阪奈中央病院  
スポーツ関節鏡センター  
センター長  
(整形外科医師) 河口 泰之 先生



### 膝スポーツ障害に対する リハビリテーション

医療法人和幸会 阪奈中央病院  
リハビリテーション科 スポーツ関節鏡センター  
理学療法士 杉岡 辰哉 先生



### 中高年の膝の痛みに対する 効果的な運動方法とその注意点

医療法人和幸会 阪奈中央病院  
リハビリテーション科 スポーツ関節鏡センター  
運動器認定  
理学療法士 小林 佑介 先生



#### お申し込みと受講までの流れ

- ①大阪よみうり文化センターホームページから受講をお申込みください。  
お電話などでの申し込みはできません。

大阪よみうり文化センターホームページ

<https://www.oybc.co.jp/>

大阪 よみうり

検索

スマホや  
タブレット

自宅の  
パソコンで

かんたんに  
受講  
できます



サンプル  
オンライン講座一覧

- ②お申し込みが完了した方に動画のURLを記載した自動返信メールが届きます。  
9月5日(日)～9月30日(木)の間に、メールに記載のURLをクリックしてご受講ください。  
期間内は繰り返しご覧いただけます。お申し込みを完了後、24時間以内に自動返信メールが届かない方は、お問い合わせください。

※講座に関するご連絡はすべてメールでの送付となります。パソコンから送られるメールを受信拒否に設定されている方は「online\_l@oybc.co.jp」から届くメールが受け取れるように設定を変更していただきますようお願い致します。

※お客様のネット環境による不具合やその他アプリの障害が起きた場合には、当社は責任を負いかねます。

※第三者との講座URLの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載は著作権の侵害になりますので、固くお断りいたします。



お問い合わせ TEL:06-6361-3325 (受付時間=平日10:00～17:00)

お客様の個人情報は、個人情報保護法及び大阪よみうり文化センターの個人情報取り扱い方針に基づき厳重に管理し、適正に取り扱います。詳しい内容については大阪よみうり文化センターのホームページをご覧ください。

大阪よみうり文化センター