

公開講座

オリンピック帯同経験をもつ大学教員が伝える

毎日をラクにするからだの整え方

— 仕事・家事・育児に役立つ姿勢とセルフケア —



毎日の生活の中で、姿勢やからだの使い方を少し意識するだけで、肩こりや腰の負担を軽減し、動きやすいからだづくりにつながります。本講座では、仕事・家事・育児にも役立つ姿勢のポイントやセルフケアの方法を、わかりやすく紹介します。




日時： 2026年7月25日（土）14:00～15:30

受付： 13:30～

会場： 神戸キャンパス M308  アクセスQR

講師： 川口 浩太郎 教授

参加費： **無料**

持ち物： タオルをご持参ください 

講師略歴

兵庫医科大学リハビリテーション学部教授。専門理学療法士（運動器、スポーツ）。日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー。2004年アテネオリンピック日本代表女子ホッケーチームへの帯同をはじめ、幅広いスポーツ現場で活動。2026年愛知・名古屋アジア大会フィジオサービス コア・メンバー。姿勢や身体の整え方をわかりやすく伝えている。



お申込み： Googleフォームから

QRコードよりお申込みください

申込締切：2026年7月24日（金）正午まで



同日開催

健康相談・健康チェックを実施します

詳細は裏面へ▶

お問い合わせ



〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6
兵庫医科大学 神戸キャンパス
地域連携実践ステーション
メール：chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

- * 「動ける格好」または「軽装」でお越しください。
- * 参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。
- * 車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。
- * 兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス
ポータライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分

健康支援活動 教員による健康相談 学生による健康チェック

本健康支援活動と同日に、公開講座を開催します。
公開講座の詳細は表面をご覧ください。

共通案内

- 🕒 時間： 15:30~16:30 (予定)
📍 会場： 神戸キャンパス M308
👤 対象： 希望者

アクセスQR



教員による健康相談

日頃の健康管理、からだの使い方、生活習慣、健康上の不安等に関する一般的な相談

- ※ 診断・治療・処方を行うものではありません。
- ※ 相談内容により、一般的な助言または医療機関等への相談をおすすめする場合があります。



学生による健康チェック

骨密度、体組成

- ※ 実施内容は、当日の体制により一部変更となる場合があります。



お申し込みは表面の共通Googleフォームをご利用ください。
申込締切: 2026年7月24日(金)正午まで

お問い合わせ



〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6
兵庫医科大学 神戸キャンパス
地域連携実践ステーション
メール: chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

- * 参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。
- * 車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。
- * 兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス
ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分