

## 市民公開講座

# 「いつもの痛み」が慢性化する前に 専門家と学ぶいたみのセルフケア」

～薬だけに頼らない痛みのケアを学びませんか？～

開催日時

3月28日（土）

参加無料  
先着100名  
事前申込制

14:00～15:30 開場 13:30～

会場

ピアザ淡海 大会議室



参加申込こちら →

講演  
1

なぜ痛みは長引くのか？

～こころと体の不思議なつながり～

中西美保

滋賀医科大学医学部附属病院ペインクリニック科

講演  
2

痛みが長引かないために～家族ができること

清水千絵

滋賀医科大学医学部附属病院 看護部

講演  
3

こころからはじめる痛みのセルフケア

安達友紀

神戸大学大学院人間発達環境学研究科

滋賀医科大学医学部附属病院ペインクリニック科

講演  
4

動いてみて実践する痛みのセルフケア

久郷真人

滋賀医科大学医学部附属病院リハビリテーション部