



中高年のための膝痛教室 ～膝の痛みを負けないために～



講師 黒川貴志（佐藤病院 リハビリテーション部 理学療法士）

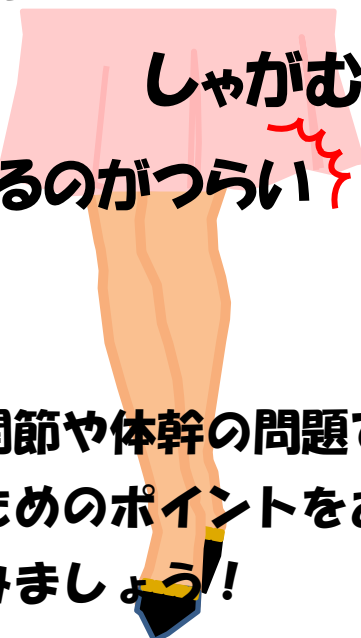


正座が辛い



しゃがむと辛い

立ち上がるのが辛い



階段が辛い



歩くのが辛い

膝の痛みは膝だけでなく股関節や体幹の問題でも引き起こります。
上記の膝の痛みを解消するためのポイントをお話します。
実際にエクササイズをしてみましょう！

日時：平成25年5月18日（土）14時から15時30分
（受け付け13時30分から）

場所：ハーモニー薬局2階（佐藤病院の隣）

募集人数：12名（先着順）*病院で運動を止められていない方

参加費：無料

申し込み：佐藤病院リハビリテーション部 黒川または
お近くのリハビリスタッフまで

お電話（028）-833-9261

ハーモニー薬局でも申し込みを行っています

その他：動きやすい服装でお越しください