

「第23回 宇都宮健康セミナー」



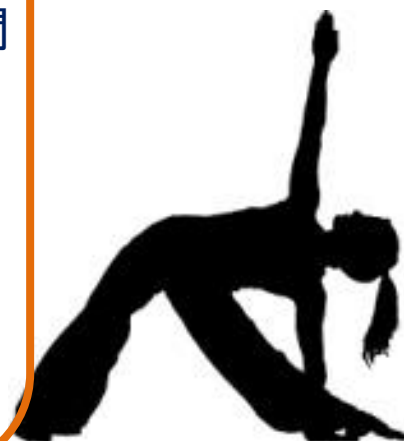
股関節エクササイズセミナー

担当：黒川貴志（理学療法士）

股関節は座る・立ちあがる・歩くなどの基本的な動作はもちろん、スポーツをする際にもキーポイントとなる関節です。股関節が上手く使えていない為に、腰痛や膝痛を引き起こすこともあります。

今回のセミナーでは、

- ①股関節について理解を深める(座学)
 - ②股関節のセルフチェック
 - ③股関節の動きを改善するエクササイズ(実技)
- を展開していきます。



日時：3月14日（土）14：00～15：30（13：30より受付開始）

場所：ハーモニー薬局西3丁目店 2階（宇都宮市西3-1-11）

服装：動きやすい服装

対象：興味のある方ならどなたでも参加可能です

定員：先着10名程度

参加費：無料



<申し込み方法>

下記のいずれかでお申し込みください

- ①お電話
- ②佐藤病院リハビリ受付または
ハーモニー薬局で、直接お申し込み

主催：佐藤病院

事務局：佐藤病院リハビリテーション部

佐藤病院 ☎028-633-9261

* お車でお越しの際は、佐藤病院の駐車場をご利用ください。