

平成 26 年度 10 月 公開医学講座

「膝の痛みに対する予防体操」

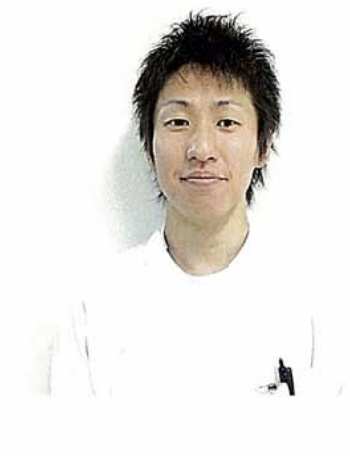
日時 平成 26 年 10 月 30 日（木）14 時～

会場 児島中央病院内 2F 多目的ホール

リハビリテーション科

講師 理学療法士 木下 雄太

ひざの痛みの発生を予防し、今ある痛みを和らげるために、生活習慣を見直して、ひざの負担を減らしましょう。食生活、運動、日常での動作、生活環境の改善などについて解説し、自分で簡単にできるストレッチや柔軟体操についてご紹介します。



参加費無料

どなたでもご参加いただけます。

当日、参加も可能です。

【お問い合わせ先】

一般財団法人 仁厚医学研究所

児島中央病院 地域医療連携室

TEL 086-473-7815（直通）

FAX 086-473-7816（直通）