

全3回開催

膝の痛み講座

～やりたいことを諦めないために～

～こんな方におススメ～

- ✓何をやったら良いか分からない
- ✓運動したいけど痛くて出来ない
- ✓手術はできれば避けたい
- ✓将来歩けなくなるのが不安

膝の不安を減らし、できることを一緒に見つけませんか？



第1回

2/28(土)

13時半～15時

なぜ痛い？
メカニズムを知ろう

第2回

3/28(土)

13時半～15時

自宅で出来る
ラクラク筋トレ方法

第3回

4/11(土)

13時半～15時

痛みを悪化させない
ポイント

【場所】 みうら整形外科 1Fリハビリ室

【参加費】 **無料** ※1回のみ参加も可

【持ち物】 筆記用具、動ける服装、外靴可、飲み物、タオル

【申し込み方法】 右側QRコードよりお申し込み下さい。

※読み込めない場合、受付の申し込み用紙へご記入下さい

【定員】 **各回10名**(先着順)

