

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～

- ✓ 何をやつたら良いか分からぬ
- ✓ 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

なぜ痛いの？

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)

