

膝痛予防体操

🌻 **と き**：令和6年7月9日（火）午後1時30分～3時

🌻 **と ころ**：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

🌻 **講 師**：社会医療法人 ONEFLAG 牧病院 訪問リハビリテーション
作業療法士 田中 知恵子先生

🌻 **内 容**：膝痛予防体操についてのお話と体操

🌻 **対 象**：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

🌻 **定 員**：20名（先着順） ※代理申込み不可

🌻 **持ち物**：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

🌻 **申込み**：令和6年6月12日（水）午前9時45分から来館・電話にて受付

※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

※受付開始時に定員を超える場合は抽選により参加者を決定致します。

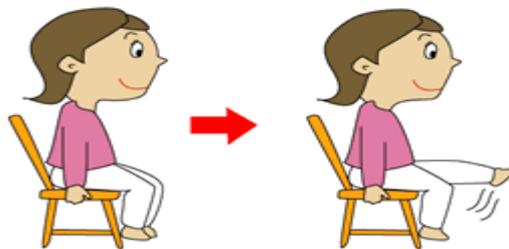
参加
無料

膝痛は膝関節に発症する慢性の関節炎で、レントゲンを撮ると

関節の隙間が狭くなったりして痛みを生みだしてしまいます。

膝痛を予防するためには、どうすれば良いのでしょうか？

専門知識を持つ理学療法士の方から、ぜひ学んでみませんか？



旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

『介護予防講習会 膝痛予防体操』申込み用紙

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____ 性別 男性・女性

電話番号 _____ 利用証番号 _____

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。