

若草第一病院 第21回健康教室

「膝の痛みを予防しよう」

膝の痛み悩まされている方も多いと思います。

年齢と共に現れるものでもあります。姿勢や生活習慣が大いに関係しています。

今回の健康教室では、その膝の痛みの予防策として日々どのようなことに気をつけて生活をすれば良いのかをご説明いたします。

みなさんの参加をお待ちしております。

日時：平成28年1月21日(木) 14時～15時

場所：若草町自治会館

内容：「膝の痛みを予防しよう」

講師：療法課 筈谷直樹



お茶のご用意もしております。

お気軽にご参加ください。

お問合せは本館1階受付

山本、佐々木まで

Tel: 072-988-1409