

2025年度 第1回 体操教室

テーマ

ひざ

『膝痛予防体操』

～あなたの膝、ねじれていませんか？～

内容：◆ 膝痛の仕組み・タイプについて話します！
◆ あなたに合ったタイプ別予防体操を教えます！

こんな方に
オススメ！

◎今のうちから膝痛を予防したい
◎歩き・階段で膝痛が気になる
◎既に膝に違和感・痛みがあるが、
どんな体操をすれば良いか分から
ない

など

講師

PT 井上 翔太

◇資格

・理学療法士
・ピラティスインストラクター
(FRPミドル)

日時 2025年4月23日（水）
13：30～14：00

料金 ¥600

場所 当院リハビリ室

持ち物 動きやすい服装、飲み物

定員 5名

申込方法 電話申込または直接スタッフ
までお声掛け下さい
TEL. 077-572-8650

対象 どなたでもご参加頂けます