

人気のセミナー再開催！！

今年の6月・7月に開催したセミナーです。

前回お申し込みできなかった方、チャンスです。

プロが教える

「膝にやさしい歩き方セミナー」開催！

◇ 将来の膝トラブルを予防したい

◇ 立ち上がりや階段の上り下りをするときに

痛い・違和感を感じている



こんなお悩みのある方、ぜひご参加ください

このセミナーでは、身体の専門家（理学療法士）が、膝の痛みの原因とともに膝に負担がかかりにくい歩き方や、筋力トレーニングのコツなどについてお伝えします。

【日 時】 ① 11月10日（月）

② 11月28日（金）

③ 12月 5日（金）

④ 12月19日（金）

※このセミナーは
一回完結です。
お気軽に
ご参加ください！

いずれの日にも午後1時30分～午後4時

【講師】 室賀 祥樹 先生（群馬県理学療法士連盟会長）

【会場】 高齢者福祉なんでも相談センター

【申込み】 電話予約か直接来所して予約（休館日：火曜、祝日、年末年始）

電話：027-329-7070

【定員】 いずれの日にも 先着6人

【対象】 市内在住で、医師による運動制限のない
65歳以上で、同内容のセミナーを
受けたことがない人

【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具・フェイスタオル・飲み物

動きやすい服装、運動靴



主催：高崎市高齢者福祉なんでも相談センター 高崎市連雀町110