

# 理学療法士が教える 「膝の痛みの原因と予防」セミナー

- ◇ 階段の上り下りで「ピキッ」と膝が痛む
- ◇ 歩き始める時に膝がこわばる
- ◇ いつまでも自分の足で歩きたい！



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、理学療法士が、なぜ膝が痛くなるのかその仕組みを解説するとともに、ご自宅でも手軽にできる膝を守るための簡単な体操をその場で一緒に実践します。

- 【日 時】
- ① 9月14日（月）
  - ② 9月25日（金）
  - ③ 10月 8日（木）
  - ④ 10月23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

（休所日：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歳以上の人  
【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

