

JCHO札幌北辰病院の

いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識を一緒に学びませんか？

第12回

「家庭でできる膝痛対策」

～膝痛の原因とその予防について学ぼう～

日時:平成 28年 8月 18日(木) 14:00～15:00

場所:当院 2階 講義室 (直接お越しください)

【講演】 膝痛の原因と予防について

佐藤 直人 (理学療法士)

膝の痛みの原因、膝の疾患について解説をし、膝痛予防のための筋力トレーニングや日常生活におけるアドバイスをお話します。

【体験】 自宅でできる膝痛予防

膝痛予防のためのストレッチや筋力増強運動など、自宅で簡単にできるトレーニングを参加者全員で実践します！

