

膝と腰の痛みを改善するための

お話と体操

歳を重ねるごとに多くの方々が経験する、膝や腰などの関節痛。一度痛めてしまうとなかなか治らずに、つらい日常生活をおくらなければなりません。

ふだん何気なくおこなっている動作のなかで、膝痛や腰痛を予防するために注意したいポイントや、それらの痛みを改善するための簡単な体操について、お話していただきます。

日時：2015年11月5日（木）

14:00 ~ 15:00

場所：香川公民館 講義室

※講師には、湘南藤沢徳洲会病院より、理学療法士の先生をお招きします。

講師：牧山 太洋 先生



主催 : 湘北地区社会福祉協議会
共催 : 湘北地区民生児童委員協議会