

参加
無料

2026年度 第2回公開講座

痛みに負けない膝づくり

～コツコツ続ける運動習慣～

膝の痛みは、日常生活の質を下げてしまいます。本講座では、膝のしくみや痛みの原因をわかりやすく解説し、今日からできる運動や生活の工夫をご紹介します。年齢を重ねても、いきいきと歩ける歩行を目指しましょう！



こんな方におすすめ！！



膝の痛みが気になる方



いつまでも元気に歩きたい方



運動を始めたけれど、何をすればいいかわからない方

2026年 **11月7日** **土** **13:30～15:00**
(受付開始：13:00)

会場 永寿総合病院3階 多目的ホール

要予約 お電話・QRコードより予約可能

※3Fリハビリ室にて直接のお申し込みも可能です

2026年11月5日締め切り

どなたでも
参加可能

動きやすい服装で
ご参加ください！

ご予約はこちら

お申込み、お問い合わせはこちら

永寿総合病院 リハビリテーション科

☎ **03-3833-8404**

✉ koukaikouza@eijuhp.com

月～金曜 9:00～16:00(午前中が比較的繋がります)

