

股関節・ひざを健康に



人生100年時代

今やるべき
2つのこと

日時

令和 4年 12月 13日(火)
午後1時30分～3時(受付 1時15分～)

参加
無料

講師

あたらし ゆうすけ やまぐち ひろお
新子 祐介 山口 泰生
阪南中央病院 整形外科医師 阪南中央病院 理学療法士

場所

ゆめニティプラザ 多目的ホール
松原市上田3-6-1 ゆめニティまつばら3F

講座内容

関節の痛みで悩んでいませんか？
健康寿命を延ばして元気に長生きするために、
股関節痛・膝痛と向き合う方法を学びましょう。
痛みを予防し、筋力を維持・向上させるための、
イスに座ってできる簡単な運動を一緒に行いましょう。



お問い合わせ

阪南中央病院 地域医療連携部 072-333-2100