

健康講座<介護者のつどい 特別編>

膝・腰痛との上手な付き合い方

～変形性膝関節症と脊柱管狭窄症～

膝や腰の痛みを抱えている方が多くなっています。変形性膝関節症・脊柱管狭窄症の症状や原因、予防法などのお話を聞いて、健康的な生活に役立ててみませんか。

日時：平成24年2月8日（水）
13：30～15：00

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講師：夏目 一夫院長
夏目クリニック
(整形外科・ペインクリニック)

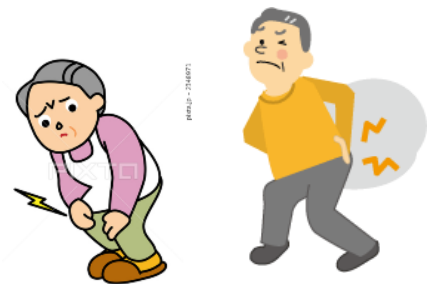


内容：○変形性膝関節症・脊柱管狭窄症の症状、治療法など
○自分で出来る膝・腰痛予防

対象：興味のある方

定員：35名程度（事前申し込み要・先着順）

費用：無料



<お申込み・お問合せ>

横浜市十日市場地域ケアプラザ 地域包括支援センター 安藤・荻野・渦原
TEL 045-985-9034