

## ひざ痛解消・予防講座

ひざの痛みには必ず原因があるはずです。日常生活で引き起こされている原因をチェックして、改善・予防に取り組んで見ませんか。

ご家庭で出来る簡単な体操、ストレッチをご紹介します。

また最後に質問コーナーも設けております。

日時 平成28年 6月23日(木) 13時30分~16時

講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 2階 会議室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料(動きやすい服装)

持ち物 バスタオル

申込方法 5月27日(金)から緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。 電話 985-6323



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘  
住所 横浜市緑区十日市場町825-1  
電話 985-6323  
担当 野村