

## 健康講座

# 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・予防に取り組んでみませんか。

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9月29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 先着30名

参加料 無料(動きやすい服装)

持参するもの バスタオルをご用意ください

申込方法 9月12日(月)から緑ほのぼの荘へ電話もしくは直接来館のうえ、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