

健康教室のご案内

○脚と言われた方の 姿勢・運動について

膝が変形する原因は様々ありますが、**日常の姿勢**
や体の使い方が、変形や痛みを悪化させる一つの要
因となります。

今回は、膝の負担が少ない姿勢や動作について皆さん
にお話しし、「いい膝作り」に向けて一緒に取り
組んでいこうと思います。



日時：12月21日（水）午後2時～

場所：札幌ひばりが丘病院

4階 ディルーム

理学療法士：中野渡 靖