

第2回

予約申込無料！

いぬいクリニック 健康運動教室

「膝痛・腰痛・体力低下の予防教室」

日本人の多くが悩む膝痛、腰痛は、放置すると寝たきりにつながる可能性があり、適切な手入れや、筋力増強を行うことで改善することがあります。

自宅でも行える運動を学び、膝痛や腰痛の緩和や、体力低下予防を目指しましょう！

日時

2019年
3月23日 土 9:00-10:30

いぬいクリニック リハビリ室にて
※当日は動きやすい服装で、お越してください。

内容

「膝痛・腰痛の原因は」
「膝痛・腰痛チェック」
「膝痛・腰痛予防体操」

講師:原田 純(理学療法士)

ご予約
お問い合わせ

TEL : 0742-81-7810