



『ひざ教室』

日時：平成28年6月22日（水）

14：00～16:15（受付13:30～）

場所：猫山宮尾病院 2F 研修室

対象：中高年で「ひざ痛」に悩む方

※要支援・介護認定者除く



内容：膝痛予防の講座と軽い体操を行います

- ロコモ予防の食事面についてのお話（管理栄養士）
- ひざと姿勢・運動のお話（理学療法士・健康運動指導士）
- 骨にまつわるサプリメント&薬に頼りすぎない生活（薬剤師）
- メディカルフィットネス見学

参加費：無料

定員：25名（先着順）

申し込み方法：

5月23日より電話もしくは直接病院にて受付け致します。

受付先：Tel 025-282-2323

受付時間：10時～14時

問い合わせ

猫山宮尾病院 〒950-1151

新潟市中央区湖南14番地7

Tel：025-282-2323