

ひざ 膝痛 予防 講座

令和6年度

受講
無料

人生100年というけれど、「膝（ひざ）」が痛くならないか心配…
膝関節が伸びなくなってきた気がする…
朝や歩き始めだけ膝が痛い、これからどうなる？



膝と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。

内容：講話（膝のしくみと運動）
実技（簡単なストレッチ、筋トレ）

No	日にち	時間	会場	申込み締切日
1	6月20日（木）	13:30~15:00	真島保健センター（真島）	6月18日（火）
2	6月25日（火）	13:30~15:00	市保健所（若里）	6月21日（金）
3	7月 9日（火）	13:30~15:00	三陽保健センター（西尾張部）	7月 5日（金）
4	9月 9日（月）	13:30~15:00	東部保健センター（富竹）	9月 5日（木）
5	10月28日（月）	13:30~15:00	北部保健センター（上松）	10月24日（木）
6	10月31日（木）	13:30~15:00	真島保健センター（真島）	10月29日（火）

※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

【申込み】 No1～6いずれも 表内の 申込み締切日^{しめきり}までに



市保健所 健康課 （電話 **226 - 9961**）へ