

# レイクタウン整形外科病院 みんなで健康教室

先着順

参加者募集! (定員40名)

## 第6回 股関節の痛み

足の付け根の痛みや違和感はありませんか!?

あぐらをかきにくくなった方

靴下の着脱や足の爪切りが大変な方

ぜひご参加ください!



**学ぶ** 痛みの原因を知ろう

股関節の痛みの原因とは

- \* 股関節の痛みについて
- \* 人工関節手術って?
- \* 痛みの予防をしよう

● 講師：安村院長

**栄養** 食事で予防しよう!

腸内環境を良くしよう

- \* 自分の適性体重を知ろう
- \* 食事を見直してみよう
- \* 腸内環境を整えよう

● 講師：管理栄養士

**動く** みんなで楽しく健康体操!

簡単エクササイズ

- \* 術後のリハビリについて
- \* 自宅で簡単エクササイズ
- \* 健康体操

● 講師：理学療法士



- 開催日 2019年 1月12日 土曜日
- 時間 14:00~15:00 (当日受付 13:30より)
- 場所 レイクタウン整形外科病院 2F リハビリ室
- 参加料 無料 (事前申込制)
- 服装 当日は動きやすい服装・履物でご参加ください。

※健康体操を行いますので、飲み物をご持参ください。

2018年12月10日より申込受付開始

お申込み・お問い合わせ先

レイクタウン整形外科病院 受付窓口  
TEL 048-987-2277