

# 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!

## 第2回 ひざの痛み

ひざの痛みを感じてる方  
特に変形性膝関節症について  
よく知りたい方

今はまだ痛みは強くないけど  
これから痛みが強くなるように  
予防したい方

ぜひご参加ください!



## 延ばそう! 健康寿命

学ぶ

自分のひざの  
痛みを知ろう!

### ひざの痛みの基礎知識

- \* ひざの仕組み
- \* ひざの痛みの原因
- \* 最新治療法
- \* サプリメントの効果と  
鎮痛薬の飲み方

食べる

関節に良い  
食べ物は?

### おいしい食事で健康に

- \* 関節を減らさない  
ための食事のポイント
- \* 関節にいい食べ物
- \* お家で簡単レシピ

動く

みんなで楽しく  
健康体操!

### ひざ痛予防体操

- \* ひざの痛みを緩和  
する運動
- \* 健康体操

- 開催日 2017年12月9日 土曜日
- 時間 13:30~14:30(当日の受付 13:00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。

2017年11月6日より申込受付開始 レイクタウン整形外科病院 受付窓口

お申込み・お問い合わせ先

TEL 048-987-2277