

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3回 肩の痛み

肩の痛みを感じてる方
腕があがらない
背中に手を回せない
動かすと痛い
動かさなくても痛い
朝目覚めたら痛い方や
これからの肩痛を予防したい方
ぜひご参加ください!



学ぶ

肩の痛みの
原因を知ろう!

肩の基礎知識

- * 肩関節の仕組み
- * 肩の痛みの原因
- * 五十肩を知ろう!
- * 治療法

動く

みんなで楽しく
健康体操!

肩痛予防健康体操

- * 肩のリハビリについて
- * 自宅でできる
予防体操
- * みんなで楽しく
健康体操



延ばそう!
健康寿命

- 開催日 2018年 2月24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。

2018年1月22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