

無理なくできますか？



階段の登り降り



正座



15分以上の歩行

医療公開講座



第105回 佐々総合病院 医療公開講座

膝の痛み予防のお話

参加費
無料

予約
不要

9/28 [土]

場所 / 佐々総合病院 3号館4階ホール (田無駅より徒歩3分)

時間 / 14:00~15:00 (開場13:30)

講師 / 佐々総合病院 リハビリテーション科

理学療法士 粕谷岳志 / 理学療法士 若澤 翔太

- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場がございます。

お問い合わせ 042-461-1535 佐々総合病院 広報室



膝の知識と痛みの予防方法を学ぶ

膝は加齢によって痛みを生じることが多い関節です。膝は体重以上の負担がかかることもあり、痛みを起ささないための予防が重要です。今回の講座では、膝の仕組みや日常生活での注意点、予防方法としての簡単なトレーニングのなどをお伝えできればと思います。

佐々総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 粕谷岳志 / 理学療法士 若澤翔太



第105回 佐々総合病院 医療公開講座

膝の痛み予防のお話

予約
不要

◆ 9月28日(土) 14:00～15:00 (開場 13:30)

◆ 佐々総合病院 3号館4階ホール

対象：西東京市民及び近隣の方々約60名 主催：医療法人社団時正会 佐々総合病院
お問い合わせ：医療法人社団時正会 佐々総合病院広報室 TEL.042-461-1535(代表)

講師の都合により日時、会場を変更させていただく場合がございます。
最新情報はホームページに掲載しますのでご確認ください。



西武新宿線
田無駅
北口より徒歩3分

- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場がございます。