

第4回

元気に過ごそう！

理学療法士
が教える

健康体操

参加費
無料

(先着6名様)

その膝の痛み大丈夫？ 膝痛予防体操教室

膝を伸ばす筋力や体重を支える膝周りの筋力、
歩行能力などをチェックし、効果的な体操を一緒に行います。

2025年

日時

9月18日(木)

14:00~15:00

受付 13:30~

講師

医療法人社団めぐみ会 リハビリテーション科
理学療法士 片岡 磨耶・柳田 鷹王



① 申込事項

場所

杉並堀ノ内クリニック リハビリ室

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内 2-29-14 ライオンズマンション新高円寺 1F

申込

事前申込制 (参加ご希望の方は事前にクリニック事務までお問い合わせ下さい。)

定員

6名

※先着順・定員になり次第締め切り予定

費用

無料



その他

飲料水持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

※スカートでの参加はご遠慮ください。

主催：医療法人社団めぐみ会 リハビリテーション科

お問合せ先

杉並堀ノ内クリニック Tel03-5929-1611【平日 9:00 ~ 17:30】