

第25回

10月18日(土)開催

清家渉クリニック健康教室

予防しよう 膝の痛み

「ひざ」は歩行や階段の上り下りなど、日常生活の重要な動作にかかわる箇所です。様々な原因で痛みが出やすい箇所でもあります。原因によってはストレッチや筋力トレーニング、姿勢の改善などで痛みを予防したり改善したりすることができます。そこで今回は膝関節を保護するためのトレーニングなどについて実技を交えて解説します。

場 所 清家渉クリニック 八幡西区則松1丁目6-17

日 時 10月18日(土) 14:00 ~ 15:30

◆第1部 講演・実技指導 14:00 ~ 14:55
◆第2部 質疑応答 15:05 ~ 15:30
◇体力測定 他 13:30 ~



参加費 無料 **対 象** 全年齢 (小学生は保護者同伴) **定 員** 40名

第1部では院長による講演をはじめ、看護師らによる口頭発表、理学療法士・健康運動指導士らによる実技指導や体力測定、骨密度の測定などを予定しています。運動ができる服装でお越しください。

第2部は質問内容自由の質疑応答となっています。
今回のテーマに関する質問以外でも受け付けますので、ご質問ください

※ 時間の関係でご質問にご回答できない場合がございます。また、守秘義務の対象になる情報についてはご回答できません。予めご了承ください。

※ 先着申し込み順で定員となりました場合はお申し込みをお受けできません。予めご了承ください。
残りの定員数につきましては当医院のインスタグラム等にてお知らせいたします。

※ 参加される方は、感染症対策のため、当日はマスクを正しく着用していただきます。
実技の際などにマスク着脱に関する指示がありますので、ご協力をお願いいたします。

同時開催! 清家渉クリニック かけっこ教室

● 元日本代表選手 によるかけっこ教室を同時開催します。

当日は運動ができる服装でお越しください。

※ 今回は短距離向けのかけてっこのみとなります。

※ 雨天時は延期、または内容等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

場 所 清家渉クリニック
(スポーツクラブSMS前 屋外走路)

参加費 無料

日 時 10月18日(土) 12:45 ~ 13:45

対 象 小学生 以上 (小学生は保護者同伴)



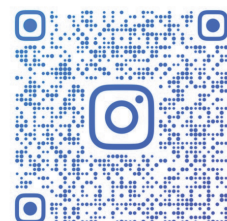
参加お申し込み方法 参加をご希望の方は電話にて下記連絡先までご連絡ください。



お問い合わせ先

TEL 093-693-5007

【スポーツクラブ SMS：清家渉クリニック併設施設】
(受付時間 10:00 ~ 18:00 日曜・祝日を除く)



@SEIKEWATARUCLINIC