

ひざの痛みでお悩みの方へ！

ひざケア教室のお知らせ

市では、おおむね65歳以上の ひざの痛みで悩んでいる方 を 対象 に教室を開催します。参加を希望する方は、下記までお申込みください。定員は先着15名です。
昨年度に引き続き、過去にひざの教室に参加したことがある方も参加できます。

教室では、ひざ関節の痛みをとりあげ、『なぜひざが痛くなるのか』『ひざが痛くなったときはどうしたらよいのか』『日頃のひざの手当て』などについてを学び、ひざをよりよい状態に保ち、『1日でも長く、自分の足で歩ける生活を送れること』を目的に行います。

【参加にあたっての確認事項 ～次に該当する方は、ご遠慮ください～】

- ・ひざの痛みが強く、赤く腫れている。
- ・整形外科等で医師の治療を受けている。(医師の了解があれば可)
- ・介護保険の認定を受け、サービスを受けている。



1. 日 程： 全11回コース <時間> 13時30分～15時

No	月	日	曜日
1	11	5	水
2		12	
3		19	
4		26	
5	12	3	
6		10	

No	月	日	曜日
7	12	17	水
8		24	
9	1	14	
10		21	
11	3	4	

2. 会 場 市民センター天王館 2階 研修室5 (旧世代間交流室)

3. 講 師 健康運動指導士 児玉 美幸氏

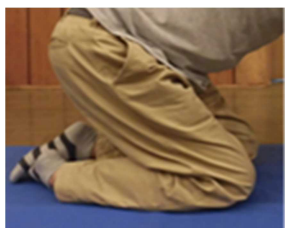
4. 持ちもの 内履き・飲み物・筆記用具・必要な方はめがね
動きやすい服装でてください。



5. 教材費 1,700円 (体操用のボール代)

6. 申 込 【参加にあたっての確認事項】をご確認のうえ、全11回に参加できる方は、10月6日(月)～10月22日(水)まで下記へお申込みください。

初回



最終回



ひざの体操を続けたところ、正座がしやすくなりました！

【お問合せ・お申込み先】

潟上市地域包括支援センター 電話 853-5318