

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。  
過去に、ひざケア教室に参加したことがある方も参加できます。ただし、昨年度受講者はご遠慮ください。

教室では、ひざ関節の痛みをテーマに、ひざのしくみや痛みが起こる原因・対処法を学びながら、ひざ周囲のケアや筋トレなどを行います。ひざをより良い状態に保ち、自分の足で歩ける期間を1日でも長くするために、一緒に学んでみませんか？

## 【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、赤く腫れている方。
- ・整形外科等で治療を受けている方。(医師の了承がある場合は可)
- ・介護保険の認定を受け、介護サービスを利用している方。

## 1. 日 程： 全11回コース &lt;時間&gt; 13時30分～15時

| No | 月  | 日  | 曜日 |
|----|----|----|----|
| 1  | 10 | 14 | 水  |
| 2  |    | 21 |    |
| 3  |    | 28 |    |
| 4  | 11 | 4  |    |
| 5  |    | 11 |    |
| 6  |    | 18 |    |

| No | 月  | 日  | 曜日 |
|----|----|----|----|
| 7  | 11 | 25 | 水  |
| 8  | 12 | 2  |    |
| 9  |    | 9  |    |
| 10 |    | 16 |    |
| 11 | 1  | 20 |    |

2. 会 場 市民センター昭和館 ホール

3. 講 師 健康運動指導士 児玉 美幸氏

4. 持ちもの 運動靴・飲み物・筆記用具・必要な方はめがね、ヨガマット（お持ちの方）  
動きやすい服装で来てください。

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、  
9月7日（月）～25日（金）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ことで、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