

今日から始める

ひざ痛予防!



膝の痛みは、気づかぬうちに私たちの活動範囲を狭め健康寿命を縮めてしまう原因になりかねません。膝の痛みの原因を知り、日常生活でできる工夫や簡単にできる効果的な運動を学んでみませんか

参加無料

内 容

1. 膝痛予防のための講話と運動
2. フレイル予防の講話
3. 通いの場の紹介

講 師

のぞみの丘ホスピタル
中津理学療法士・小林看護師



と き

令和8年 6 月 26 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時

場 所

生涯学習センター404

対 象

美濃加茂市内在住の 65 歳以上の方 ※先着20名

持ち物

水分、動きやすい服装・靴

申込/問合せ 電話または右記 QR コードからお申し込みください
市高齢福祉課 TEL0574-25-2111(内線 502)

申込用

QRコード



申込期間: 6月1日(月)～25日(木)