

膝を守ることはこれからの毎日を守ること

地域住民向け研修会

私の膝は大丈夫?

自分の膝を守るために
今からできること



参加無料
事前申込制
定員30名

膝の状態を知り、正しい知識と運動で、いつまでも自分らしく歩ける毎日を。



膝の状態をチェック!

機器を用いて
歩行時の膝への負担を
計測します。



専門家による解説!

膝に関する基礎知識や
歩行のポイントを
わかりやすくお伝えします。



体操で予防・改善!

結果に基づいた体操指導で、
膝にやさしいからだ作りを
サポートします。

日時

10月4日 日

9:00~11:30

会場

島根大学病院 ゼブラ棟だんだん

※島根大学病院正面玄関の日本調剤さんの建物の2階

対象

地域住民の皆様

※膝が痛くない方も参加可能です

当日のスケジュール

- 09:00~ 開会挨拶
- 09:05~ 膝関節に関する講義
- 09:20~ 機器説明
- 09:40~ 歩行の計測
- 10:15~ 計測結果のフィードバック・体操
- 11:15~ 閉会挨拶

企業展示：京セラメディカル株式会社

お申し込み



二次元バーコードもしくは
下記電話番号へ連絡ください。

＼ こんな方にオススメです ／

- 最近、膝の痛みや違和感が気になる方
- 将来のために今から膝を守りたい方
- 自分の歩き方や膝の状態が知りたい方
- 運動を始めたいけど何から始めたらいいか迷っている方



お問い合わせ

TEL
窓口



0853-20-2457

島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部

平日9:00~17:15
担当：錦織・松本