

第91回アテナ・ミネルワ健康講座

『つらい腰痛や膝痛を予防しましょう』

中高年のお悩みで特に多い「腰痛や膝痛」で皆さんも日常生活の中でお困りのご経験をされたことは無いですか？

今回は、腰痛や膝痛がなぜ起こるのか、その予防法として自宅でできるストレッチや体操についてお話して頂きます。

少しでも身体が楽になって日常生活が快適に過ごせるように是非お友達を誘ってご参加下さい。

日時：平成29年7月18日（火）午後2：00～3：00

場所：老人保健施設ミネルワ 1階ロビー

講演：「つらい腰痛や膝痛を予防しましょう」

参加無料

〔講師〕 老人保健施設ミネルワ

理学療法士 高橋 理恵美 氏

〔内容〕

- ・腰痛の原因
- ・膝痛の原因
- ・腰痛、膝痛予防のストレッチと体操

〔対象者〕 中高年の方（事前の申し込みをお願いします）

※健康チェック（筋肉量や骨量等を測定）を、午後1:30より実施します。

※介護相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

（介護相談をご希望の方は早めにお越しいただきますようお願いいたします）

※アテナ、フォーライフミネルワ、ミネルワステイから無料送迎車が出ます。



pixta.jp - 26791243



医療法人ミネルワ会
老人保健施設ミネルワ
松山市高岡町302-2



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ
単独型短期入所生活介護ミネルワステイ

Tel.089-907-1611（担当：浮田美加）
Tel.089-972-3040（担当：土井公太郎）
Tel.089-972-8080（担当：梶原由利香）
Tel.089-972-7007（担当：橋本雅子）