

今からはじめる!!

# らくらく 膝痛 予防 体操講座

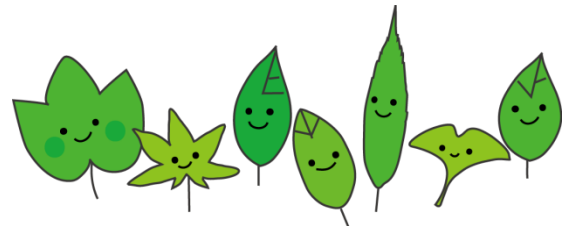
2016年9月14日(水) 10:00~11:00

会場: 台場高齢者在宅サービスセンター

日常生活に支障をきたす「膝の痛み」。  
痛みの原因、正しいトレーニングを学びます。

## 当日のスケジュール

- ・バイタル測定
- ・膝痛予防講座
- ・膝痛予防体操
- ・芝浦港南地区高齢者相談センターより、オレンジカフェご案内



**対象** 港区在住のおおむね65歳以上の方

**申込** 台場高齢者在宅サービスセンターまで、  
お電話、又は直接お申込みください。

**持ち物** 上履き、動きやすい服装、水分補給

**定員** 20名

**参加費** 無料

**その他** 血圧測定をします。開始10分前にお越しください。

