

膝の痛みのメカニズムについて迫る ～生活の工夫と体操で元気な膝に～

膝の痛みの中で、「変形性膝関節症」が最も多い原因です。この変形性膝関節症は、年齢や日々の生活の影響で膝に負担がかかり、痛みや動かしにくさが生じることのある身近な疾患です。

今回は膝はどのような状態か理解してもらいつつ、日常で取り入れやすい運動やケア方法をわかりやすくお伝えします。膝に不安のある方や、これからの予防を考えたい方もぜひお気軽にご参加ください。

**特別無料
セミナー**

2026年**8月29日(土)**
15:00～16:00

場所：はせがわ整形外科 院内にて
参加費 / **無料**

講師 **野津 紀亘**

はせがわ整形外科
理学療法士



講師 **堀内 寛之**

はせがわ整形外科
作業療法士



■ご参加ご希望の方は受付、
もしくは下記電話番号にてお申し込みください。

どなた様もご参加していただけます。
ぜひ、お友達やご家族様お誘いの上ご参加ください。