

40歳以上の人の約5割はひざが変形している…!?

# セルフエクササイズで 膝の負担を減らそう

## 《講習の主な内容》

- ✓ 変形性膝関節症ってどんな疾患!?
- ✓ 変形性膝関節症になる原因は!?
- ✓ おうちでできる予防運動をご紹介します!!



講師：石塚達也  
アイ・タワークリニック  
リハビリテーション科

日時

11月19日（土）

15時00分～16時00分（開場14時20分～）

会場

舟渡ホール（レクリエーションホール）

定員

50 名（予約制・申込順）

参加費

無料

動きやすい服装で  
ご参加ください



予約方法

クリニック受付または電話にて承ります

主催



板橋中央総合病院附属 アイ・タワークリニック

TEL 03-5970-2716（代表）