

浦安ベテルホーム 第4回 介護フェア 膝の痛みが気になったら？

～痛みがあってもアクティブに～

日時
3月10日(土)
14:00～16:00

会場
浦安市民プラザWave101
小ホール

入場無料
先着60名

リハビリに使える
ボールプレゼント

基調講演

膝の痛みとの付き合い方

慢性の膝の痛みは、関節の老化がもとにあり、ある程度は付き合っていけないといけないものです。痛みの原因を知り、悪化を防ぐ方法を身につけましょう。柔軟性の回復や適切な運動療法が重要です。

浦安ベテルホーム 施設長 医師 久保田耕造

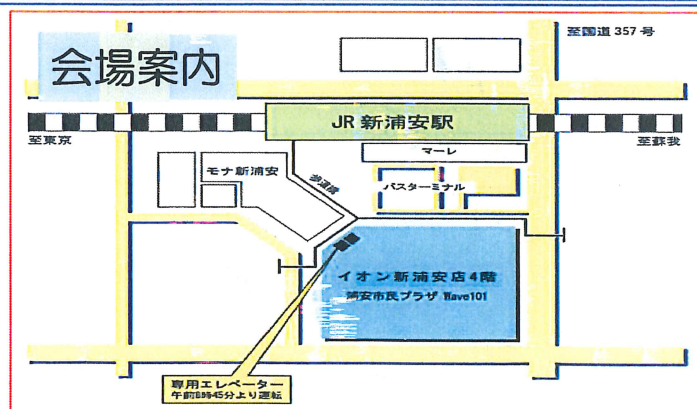


プログラム

13:45～14:00	開場（直接会場にお越しください）
14:00～14:10	開会の挨拶
14:10～14:40	基調講演「膝の痛みとの付き合い方」
14:45～15:15	痛みの悪化を防ぐため、食生活も見つめてみよう
15:20～15:50	膝の痛みに対するリハビリテーション
15:50～16:00	閉会の挨拶

問合せ先

介護老人保健施設 浦安ベテルホーム
電話：047-700-6600（代表）
担当：地域貢献委員会
竹野・浅地



市民プラザ専用駐車場はございません。