

活動的なあなたに・・・

# さらば膝痛

スタジオ・アクトで  
自立支援を担当されている  
理学療法士 友野晴元先生に  
ひざの痛みの対策について  
実技を交えてお話しいたします。  
ひざの痛みが和らいだら、  
秋の陽ざしを浴びて、  
元気にお出かけしましょう！



・日時： **10月30日(月)**  
**13:30～14:30**

・場所： ららぽーと北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」前

・予約不要、無料、どなたでも

※ 今月は「肩・腰・ひざの相談室」のかわりに、  
本講演会を開催いたします。