

会員様限定

三二講座 やさしい運動で

骨・関節・筋肉の連携プレー その5 「ひざ」

ひざ（ひざ関節）は太ももとすねの大きな骨をつないでいますが、加齢やケガなどによる筋力低下で関節に炎症がおき、こわばりや痛みが出る場合があります。

膝を伸ばす動きの大腿四頭筋、膝を曲げる動きのハムストリングを鍛えたりストレッチをして膝にかかる負荷を軽減しましょう。

9/8(土)

9/21(金)

10:30~11:30

13:30~14:30

お知らせ

本講座は会員様限定とさせていただきます。参加を希望される方は、まちの健康研究所「あ・し・た」にて会員登録(無料)後にご参加ください。

10月は
10/5(金) 13:30~
10/19(金) 10:30~

●場所: レジコミュ
(裏面の地図をご参照ください。)

●服装・持ち物 :

運動しやすい服装、
汗ふきタオル、飲み物

●申し込み不要、無料

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー(運動)

野村志津江

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス
二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321