

膝の痛みがない方向け

# 膝痛予防

ストレッチ・トレーニング



# セミナー

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 膝の違和感があって生活に不便を感じる
- ✓ 過去に膝痛があって運動に不安がある
- ✓ 痛みはないけど膝の違和感を感じている
- ✓ どんな運動をすればいいのかわからない

定員 10名

7/19 (水) 11:15~12:00

●持ち物： 動きやすい服装、飲み物

●申し込み： 04-7197-7713

まちの健康研究所あ・し・た

セミナー内容 快適な生活のために

1. 膝を痛める原因について
2. 膝の違和感を解消する方法とは？
3. 家でできる膝痛予防トレーニング



講師：

あさば整骨院 松沼亮人

- ・理学療法士
- ・NSCA-CPT
- ・NASM-PES