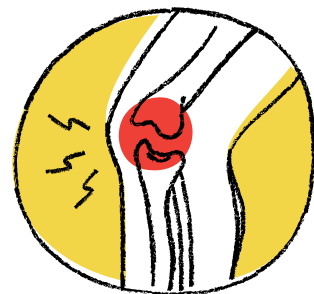


# つらい！膝の痛み予防法！

～歩きつづけるために～



60代以上の1千万人もの方が抱えているともいわれる膝痛。病気だけでなく加齢によっておこるものもあることをご存じでしょうか。元気に歩き続けられるよう、できる対策を学びましょう。

## ほっこり村上

(八千代市村上1672-10 村上東小学校となり)

- ①5月18日(月) 14時00分～15時30分
- ②5月25日(月) 14時00分～15時30分

## 上高野原公会堂

(千葉県八千代市上高野1129 今村稲荷神社となり)

- ①5月20日(水) 10時00分～11時30分
- ②5月27日(水) 10時00分～11時30分

### 内容

①加齢による膝の痛みについて(講座・運動)

②元気な膝を目指すための栄養について(講座・運動)

\*2回で1コースです。

対象 原則65歳以上

持ち物 飲み物

定員 先着15名

申し込みはこちら



主催：村上地域包括支援センター

Tel. 047-405-4177

担当： 綿引

所在地： 八千代市村上団地2-7-104

営業時間：8:30～17:00

営業日： 月～金(土日祝 休み)