

# 和仁会健康運動講座

地域の皆さんへ、健康な毎日のために出来ること！  
健康運動指導士による健康運動講座を毎月第3土曜日に開催します。

第3回

## 膝痛予防

自宅で出来る膝痛予防のストレッチや  
簡単トレーニングを紹介します！



下肢の筋肉のケア(ストレッチ)から  
トレーニングまで、自宅で無理なく  
続けられる体操です。  
ぜひ一緒にやってみましょう！

開催日 平成30年8月18日(土)

場 所 和仁会病院 西館 スタジオ

定 員 40名 (電話予約による先着順)

時 間 10:30~11:50

担 当 MFC和仁会 健康運動指導士

対 象 どなたでもご参加いただけます

※参加費無料

※介護・支援認定など受けた方も楽しく参加できます

その他 飲み物・タオルをご持参下さい  
動きやすい格好でお越し下さい

MFC和仁会



### 送迎バス

- A. 姪浜駅・下山門駅方面
- B. 横浜・周船寺・  
九大学研都市駅方面
- C. 青木・今宿方面
- D. 生松台・橋本駅・  
壱岐団地・拾六町方面
- F. 西陵・城の原方面

詳しくはお問い合わせ下さい

お問い合わせ：092-895-3105 (月曜日~土曜日 10時~17時)

主催：医療法人和仁会 福岡和仁会病院 後援：福岡市