



医療講演会

膝痛予防へ3つの秘訣

「なぜ膝が痛くなるのか？どうすればよくなるのか？
そんなお悩みを解決します。誰でも簡単に取り組める、
膝痛体操もご紹介します。」

平成31年

2月27日(水)

時 間： 15:00 開演 (開場14:30) ※16:00終了予定
講 師： 札幌徳洲会病院
リハビリテーション科副主任・理学療法士 垣見 尚宏 氏
会 場： 厚別区民センター 2階 視聴覚室
対 象： 18歳以上の方(高校生は除きます)
定 員： 20名(先着順)
参加費： 無料



申込方法

2月12日(火)より申込開始

受付時間： 10:00~17:00

方 法： 電話・FAX・窓口

☎ 894-1581

FAX 895-4471



※FAX、窓口で申し込まれる方は、裏面の申込用紙をお使いください。

【問合せ・申込先】 厚別区民センター運営委員会
(厚別中央1条5丁目3-14)

