

# ひざ痛について考えよう！ ～今日からはじめるセルフケア～



日時:2026 年2月18 日(水)

10 時 30分～12 時 00分

会場:「森のはなれ(図書館多目的室)」

わかくさ・プラザ学習情報館1階

講師:<sup>かわだ たつひと</sup>河田 龍人 さん

(理学療法士/助教)

定員:20人 ※要予約

持ち物:バスタオル

変形性膝関節症の特徴を学び、  
痛みの予防と改善につながる運動、  
日常生活動作の工夫を紹介します



【主催・申込み先】 関市立図書館 指定管理者 学校法人岐阜済美学院

TEL:0575-24-2529 / FAX:0575-23-7780