

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

かわだ たつひと

講師: 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