

∴ 木更津市家族介護教室 ∴

理学療法士が教える！！

# 「痛みを予防する」

体の作り方教えます！！



日程

2026年7月29日(水) 13:00～14:30

内容

- ・膝痛の原因とそのメカニズムについて
- ・あなたは大丈夫？正しい歩き方を伝授！
- ・実践！関節を守る運動方法

講師

シニアフィットネス <sup>すけ</sup> 介さん  
代表／理学療法士 添田 有



**会場** 畑沢地域交流センター  
(集会室)

**定員** 15名

**📍** 千葉県木更津市畑沢1053-12

**参加費** 無料

**申込締切** 2026年7月23日(木)

**申込方法** お電話にてお申込みください

**☎** 0439-29-7156 担当：添田(そえだ)