

# 膝痛 なくなれ!

## 介護予防コース 運動教室 全6回



**こんな方におすすめです**

- 軽い膝関節症で、運動をすすめられている（※主治医の了承が必要です）
- 正座ができない
- 膝の“みず”を抜いたことがある
- 15分以上歩くと膝に痛みが出る
- 階段の上り下りで膝に痛みが出る

**内容**

☆いすに座って、  
またはマットに  
寝転んでできる運動  
(約50分)

☆講話 (約30分)

**こんな方は参加いただけません**

- × 最近（1ヶ月以内）足腰の骨折をした
- × 関節リウマチといわれている
- × 膝が腫れている、あるいは熱を持っている
- × 足を踏みしめた時、グラッと揺れる感じがする
- × 血圧や血糖値に異常があるが、内科医の診察を受けていない

お申し込み後、事前に問診票を送付します。  
膝や健康の状態が運動教室に適さないと判断した場合は、参加をお断りする場合があります。

じっくり教えて  
もらって  
良かった。

自己流に運動して  
膝を痛めていること  
がわかりました。

<日 時> 1月27日、2月3日、10日、24日、  
3月10日、24日（いずれも金曜日）  
14:00～15:30

<場 所> 健康ライフプラザ 5階 多目的室

<講 師> 健康ライフプラザ トレーナー

<受 講 料> 6,000円（6回分・講習初日に集めます）

<定 員> 16名（先着順）

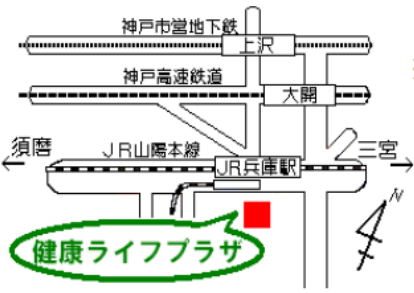
※今までの  
参加者の感想



**12月8日よりお申込ください。**

◇お問い合わせ・お申し込みは◇  
神戸市健康づくりセンター  
**健康ライフプラザ 3階**  
<指定管理者 公益財団法人兵庫県予防医学協会>  
〒652-0897  
神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300  
TEL 078-652-5202  
受付時間 9:00～17:00  
(月曜日・祝日は休み)

神戸高速鉄道「大開駅」より徒歩7分  
神戸市営地下鉄「上沢駅」より徒歩10分



※参加希望者が少数の場合は、開催中止になることがあります。  
※午前11時の時点で、神戸市に大雨・洪水・暴風などの気象警報が発令されている場合は休講になります。不明な場合は、お問い合わせください。

JR「兵庫駅」南すぐ

注) 教室申込時、個人情報（氏名、住所、電話番号、性別、生年月日等）を取得いたします。取得した個人情報は、ご本人の同意なく第三者に提供することはありません。

ホームページからお申し込みいただけます。

健康ライフプラザ **検索**



<http://www.hyogo-yobouigaku.or.jp/lifepiazza/>