

第3回相生せせらぎ学級

腰痛・膝痛予防教室

善衆会病院 理学療法士 小島 康弘 先生



令和5年7月12日



「座ってできる運動・講義」ということで、全員で運動して膝痛・腰痛についての理解を深めました。

立ち上がり運動の重要性についても納得がいく説明で「大変参考になった！」と受講生が喜んでいました。