

ハシブン

HASHIBUN

× よしの整形外科

健康づくり教室

足元から健康を見直そう!

参加費
無料

日時

9月3日(木) 13:45~15:00
(受付13:30)

場所

医療法人よしの整形外科

定員

先着20名

対象

膝や股関節の痛みがある方、健康づくりに興味がある方

お申し込み

事前予約制(電話・受付窓口) 締め切り 8月31日まで

必要物品

動きやすい服装、汗拭きタオル、
飲料水

体操教室

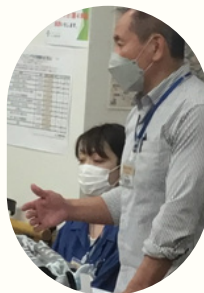
～頼れる筋肉を～

- ・ロコトレをやってみよう
- ・膝の痛みを改善するストレッチ
筋トレと一緒にやってみよう

靴の見直し

※履きなれた靴で
お越しください

- ・靴底のすり減り具合を一緒に
チェックしてみよう
- ・膝に優しい靴選びや
膝痛対策にインソールのアドバイス



株式会社 橋文

シューフィッター在籍
東北No.1

プライマリーシューフィッター
中村 晃二 様

お気軽にお問い合わせください

医療法人よしの整形外科

電話予約受付中

☎ 0178-73-8016

<https://www.yoshino-seikeigeka.com/>

