

Dr.小島の ウォーキング教室

健康のために運動したい！！
ダイエットのために歩きたい！！
そう思って始めたウォーキングだけ
けど腰、膝、足が痛くてやめてしま
った。
こんな経験ありませんか？



それって、ひょっとして歩き方が
悪いからかもしれません。

どう歩くのが良いのか、教わってみませんか？
今より良い歩きを身に着けましょう。

日 時：2025年1月25日（土）17:10～18:10
場 所：病院リハビリテーション室
講 師：小島正博 整形外科部長
参加料：2000円（資料込み）
人 数：先着10名まで
持ち物：**水分 タオル 動きやすい服装**
申込み：当院医事課受付

場合によって動作の変化が分かるように動画撮影も行いま
す。
十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任
は負えません。