

第2回 Dr.小島の ウォーキング教室

1度目が好評でしたので第2回を開催します。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3月22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：飲み物 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。