

いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室
～ シリーズ1回目 ～

腰・膝の痛みに負けない身体づくり

～痛みを和らげ、悪化を防ぐヒント～

こんな方におすすめ！

- ☒ 歩き始めに腰や膝が痛い
- ☒ 階段の上り下りがつらい
- ☒ 長く歩くと痛みが出る
- ☒ このまま悪くならないか心配
- ☒ いつまでも自分の足で歩き続けたい

自宅で続けられる
運動をご紹介します！



講師 早船祥平 氏

春日部厚生病院
リハビリテーション部
理学療法士



日時

令和8年10月1日(木)
午後1時30分～午後3時00分

場所

春日部市役所本庁舎2階
202・203会議室
(中央七丁目2番地1)

対象者

65歳以上の市民の方

定員

30人(申し込み順)

費用

30円

持ち物

タオルと飲み物

申し込み

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当
電話：048 (736) 1119