

膝の痛みにさようなら！ いつまでも、元気で歩こう！



講師の田島先生には前々回「腰痛」、前回は「肩こり」対策の講座をお願いしてどちらも大好評でした。今回は年齢を重ねると症状の出やすい「膝」にスポットをあてて健康講座をお願いしました。つい出歩くのがおっくうになってしまう「膝」周りの不調を中心に前回に引き続き誰でもすぐにできる腰痛対策もしていただく予定です。

病院に行くほどではないけれど、なんだか気になるなんだか辛い・・・あきらめないで！・・・専門の先生のお話を聞いてみませんか？

講師の理学療法士 田島賢次先生が、丁寧に分かりやすく指導してまいります。

この機会に、いつまでも健康で元気に歩ける体を作りましょう！

日時：令和8年5月16日（土）10時～11時30分

場所：初月ふれあいセンター2階大会議室

（初月小学校東隣り）



講師：田島賢次先生

（高知県高知市出身。2009年に理学療法士の免許を取得し、急性期病院で約13年間勤務。勤務する中で健康寿命の重要性を痛感。病院を退職しデイサービスを立ち上げ勤務する傍ら、万々公民館で月一回の健康教室を行うなど、健康寿命をのばすお手伝いをされています。）

受講料：無料

募集人員：15名

対象：16歳以上、市内在住または在勤の方

持ち物等：動きやすい服装、飲み物、畳の上に敷く大きめのバスタオル1枚

受付：初月ふれあいセンター1階事務室で、

直接または電話（872-5527）にて受け付けます。

なお、受け付けは先着順で、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

受付期間：令和8年5月8日（金）～14日（木）の9時～17時

（※日曜・月曜を除く）

その他：*センターは、日曜・月曜・祝日は休所日です。ご注意願います。

*お車でのご来場はご遠慮ください。

◇ 主催 初月ふれあいセンター運営委員会

高知市文化観光スポーツ部文化振興課

TEL 872-5527

TEL 821-9215