



# ひざの運動教室



「膝の違和感」や「膝の痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じることが多い症状です。

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、日常生活での膝の「違和感・痛み」の予防・改善を目的として、下肢を中心にストレッチや筋力トレーニングを行う教室です。

## 対象：膝の機能を強化したい方で、運動に制限がない方

\* 初回理学療法評価の結果、膝の状態が悪い場合はご参加いただけないことがございますのでご了承ください。

除外条件：主治医に運動を禁止されている方、膝に強い痛みがある方、病院でリハビリ中の方

会場：厚別区体育館 多目的室

日程：火曜日（全11回 / 3ヶ月）

教室期間	申込期間	抽選日	納入期間
R8 1/13～3/24	12/1(月)～ 12/14(日)	12/15(月) 9:00	12/19日(金)～12/27日(土) *WEBの方は、 <u>12/15(月)～12/27(土)</u>

時間：クラス1 9:00～10:00 (60分)

クラス2 10:15～11:15 (60分)

定員：各10名

※申込多数時抽選

3ヶ月分(11回分)  
の料金です。

受講料：15,850円(税込) 健康度測定割引：12,550円(税込)

※健康づくりセンターで実施している「健康度測定」を受診されると受診日から1年間、  
当教室を含む健康づくりセンターの教室受講料が割引になります(事前予約制)  
詳細は中央健康づくりセンターまでお問合せください。

## 申込方法

下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

①教室名：「ひざの運動教室 クラス1または2」 ②氏名 ③ふりがな

④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

来館：【**厚別区体育館 窓口**】専用申込用紙

電話：【**中央健康づくりセンター**】(011) 562 - 8700

FAX：(011) 562 - 2130

WEB：【**中央健康づくりセンター**】のホームページまたは、

二次元コードからアクセス



## ◇ プログラム内容 ◇

### 1回 理学療法士による体のチェックと体力測定

#### ○理学療法士による評価

- ・膝の可動域と関節の痛みのチェック
- ・下肢の筋肉の柔軟性と動作チェック



#### ○体力測定

- ・片足立ち
- ・30秒立ち座り
- ・柔軟性など

### 2-11回 運動実技

- ・膝のコンディショニング
- ・膝周囲のストレッチ
- ・簡単な道具を使用した下肢の筋力トレーニング
- ・膝に痛みが出ない動きのトレーニング



お問い合わせ

**中央健康づくりセンター**

TEL: (011)562-8700

○開館時間：火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～18:00

○休館日：月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)