



痛みをがまんして いませんか？

こんな症状の方は要注意!!

歩いている時に脚のつけ根に違和感を感じる

あぐらをかけなくなった

脚のつけ根に痛みが...など

そのような方はお気軽に下記講座へ
お越しください。



茨城県指定地域リハ・ステーション 【第5回 市民講座】

[テーマ] 股関節症なんて怖くない

■講師

北水会記念病院 整形外科 医師
[社]日本整形外科学会認定整形外科専門医

医学博士

平澤 直之



■講師

北水会記念病院 理学療法士

山田 達也



■日時 平成26年 **10月26日(日)** 14:00~15:30

■会場 多賀市民会館 大ホール 日立市千石町2-4-20

■定員 **200名** **参加費無料** ※事前のお申し込みが必要です。

※講座終了後、医師・理学療法士(PT)による個別相談を行います。(要申込)

北水会記念病院

手術からリハビリまで
一貫した診療体制



リハビリ体験

体験ブースで
実際のリハビリを
体験しませんか？

参加費無料

肩へのアプローチ



股関節へのアプローチ



膝へのアプローチ



全身へのアプローチ



無料送迎を
ご利用ください。



詳細については裏面をご覧ください。

お申し込み先 —— 北水会記念病院 総務課

TEL.029-303-3003 FAX.029-303-3078

メールでのお申し込みも可能です。
hospital@hokusuikai-kinen.jp

詳しくは当院ホームページをご覧ください

北水会記念病院

検索





ご相談のみの方も、
受付けております。
お気軽にお声をかけてください。

【第5回 市民講座】 内容

第1部

リハビリ体験 (予約)

12:00~13:50

第2部

市民講座

[テーマ]

股関節症なんて怖くない

14:00~15:30

第3部

個別相談会 (予約)

15:45~17:30
(予定)

サイン
専門スタッフが“痛み”のメカニズムに
迫りながら、効果的な対処法をお教えします。



体験ブース① 肩へのアプローチ

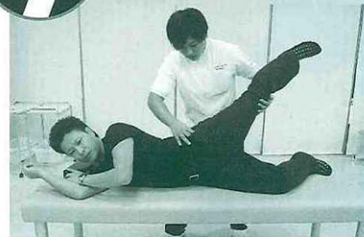


肩甲骨の動きをチェック

四十肩・五十肩・肩こり等、慢性的な痛みをがまんせず、姿勢や肩甲骨・肩の動きをチェックし痛みの改善方法を探しましょう!



体験ブース② 股関節へのアプローチ



歩ける体づくりを目指して

小さな痛みを見逃さず、股関節の可動領域を維持するリハビリをご紹介します!



体験ブース③ 膝へのアプローチ



膝痛のメカニズムを探る

膝のお皿の動きや、筋肉の柔軟性をチェックし、痛みのメカニズムと対処法をご案内します。



体験ブース④ 全身へのアプローチ



簡単ストレッチ&エクササイズ♪

けがの予防法やリハビリ法を紹介。スポーツを長く続けたい方、どうぞご参加ください!

過去セミナー上映会

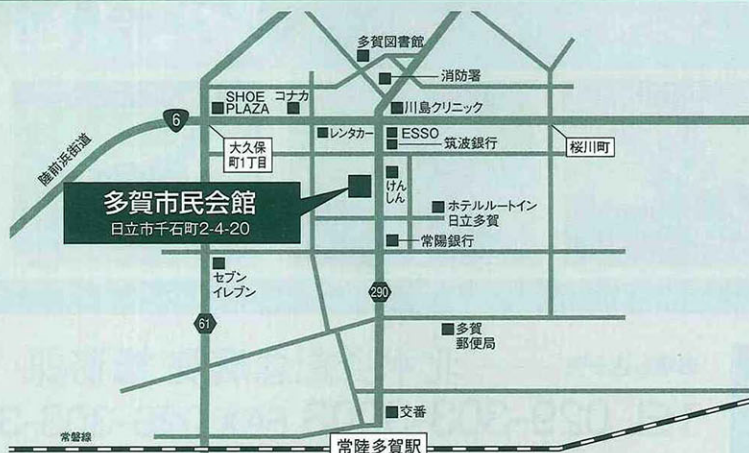
お待ちいただいているお時間にご覧いただけます。

これまでの
リハビリセミナー
テーマ

- ・筋力トレーニング教室
- ・認知症なんでも相談室
- ・スポーツ障害と股関節
- ・ムセは肺炎の危険信号!!
- ・脳卒中とうまくつきあう
- ・アンチエイジング ほか



交通のご案内 多賀市民会館 JR常磐線常陸多賀駅より徒歩10分



無料送迎をご利用ください。

●無料シャトルバス

北水会記念病院、常陸多賀駅からのシャトルバスがご利用いただけます。
(常陸多賀駅 11:30から15分間隔で運行予定)
※時刻はお申し込み時にご確認ください。

●無料自宅送迎サービス ※要申込

送迎範囲

日立市、ひたちなか市、
東海村、那珂市

※その他の地域はご相談ください。

