



# ひざの痛み、がまんして いませんか？

こんな症状の方は要注意!!

ひざの

痛みで歩くのがつらい

○脚ぎみになってきた

イスからの立ち上がりが痛い

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16回 市民講座】

[テーマ]

### ひざ痛の原因と治療

～「年のせい」だけではありません！  
原因にあわせた治療法を知りましょう～

■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

塚田 幸行



■講師

北水会記念病院 理学療法士

皆川 雄太



■日時 平成30年6月24日(日) 13:30~15:30

■会場 医療専門学校 水戸メディカルカレッジ 3階講堂  
(水戸市東原3-2-5 水高スクエア内)

■定員 200名 **要申込 参加費無料** ※定員になり次第、  
締め切らせていただきます。

※医師・理学療法士(PT)による個別相談も行います。

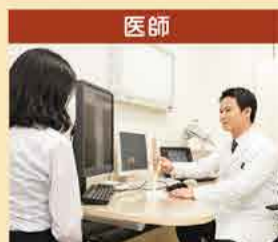
北水会記念病院

手術からリハビリまで  
一貫した診療体制



### ひざの痛み 個別相談

予約制



医師



理学療法士

### ひざ痛 予防教室 ~元気なうちから始めよう!~

会場内  
ブースにて  
開催!

ひざ痛に対する効果的なストレッチ  
や筋力訓練を理学療法士が、実演・  
実技を交えて説明します！  
先着60名(1回10分程度)



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

申込受付時間(月~土)  
9:00~18:00

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





# 第16回 市民講座 内容

13:30~15:30 (予定) **要申込**

## ひざ痛の原因と治療

~「年のせい」だけではありません!  
原因にあわせた治療法を知りましょう~



第12回市民講座の様子

元気なうちから始めよう!  
**ひざ痛 予防教室**

**講演前  
のみ**



**要整理券** 先着60名

整理券は3階にございます。  
無くなり次第終了となりますので  
ご希望の方はお早めにお越しください。  
1回10分程度

**【講演前】**

**12:30~13:20**

ひざ痛に対する効果的なストレッチ  
や筋力訓練を理学療法士が実演・  
実技を交えて説明します!

理学療法士による  
**ひざの痛み個別相談**

**講演前と  
講演後の  
2回ございます**



**要予約** お一人様 10分程度

**【講演前】 12:00~13:20**

**【講演後】 15:40~16:30**

人数に限りがございますので  
お早めにご予約ください。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます  
お電話にてお申込みください

医師による  
**ひざの痛み個別相談**

**講演後  
のみ**



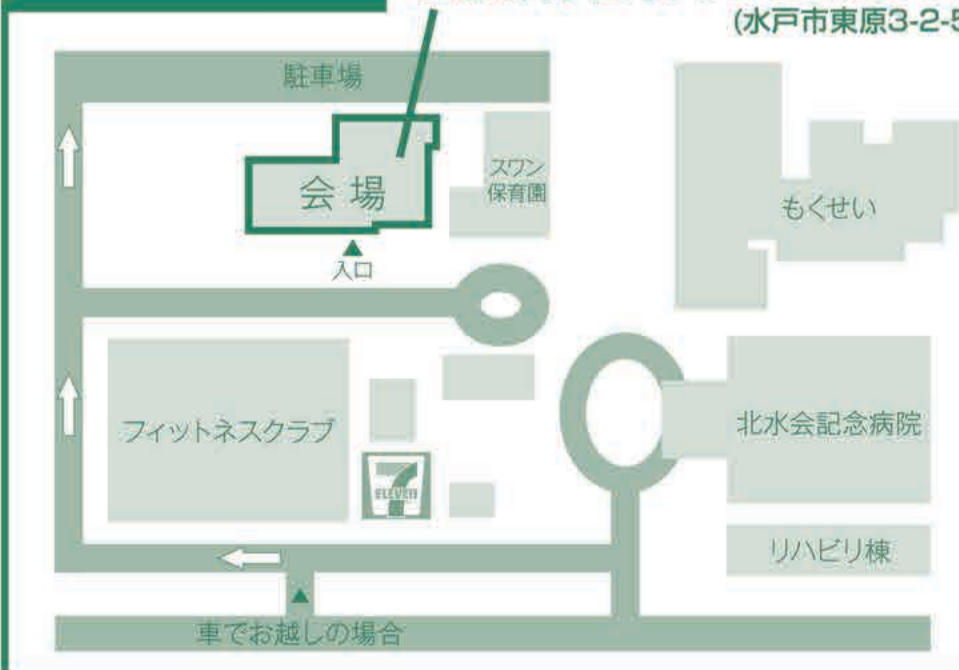
**要予約** お一人様 10分程度

**【講演後】 15:40~16:30**

手術をご検討されている方を  
優先いたします。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます  
お電話にてお申込みください

会場のご案内 (水高スクエア内)

医療専門学校 水戸メディカルカレッジ  
(水戸市東原3-2-5)



**無料送迎をご利用ください。**

### ●無料シャトルバス

水戸駅南口バスのりば・赤塚駅南口ポスト付近  
からのシャトルバスがご利用いただけます。  
(水戸駅・赤塚駅 11:30、12:15、13:10発予定)

### ●無料自宅送迎サービス ※要申込

**送迎範囲**

水戸市、ひたちなか市、那珂市、笠間市、  
城里町、茨城町、大洗町

※送迎車両に限りがありますので  
お早めにお申し込みください。



お申し込み先  
北水会記念病院 総務課

TEL.029-303-3003 FAX.029-303-3078  
申込受付時間 9:00~18:00(月~土)

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