



# 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事が多い症状です。

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ません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：**（各期 全 11 回）

	教室期間	申込期間	抽選日	納入期間
<u>第1期</u>	R6 10/15~12/24	9/1(日)~ 9/14(土)	9/15(日) 9:00	9/19(火) ~ 9/27(金)
<u>第2期</u>	R7 1/7~3/25	12/1(日)~ 12/14(土)	12/15(日) 9:00	12/17(火) ~ 12/27(金)

**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 15 名 ※申込多数時抽選

**受講料：** 15,400 円 (税込)      健康度測定割引：12,100 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)  
詳細は別紙をご覧ください。

## 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」 ②クラス1または2 ③氏名 ④ふりがな ⑤生年月日  
⑥年齢 ⑦性別 ⑧住所 ⑨電話番号

来館:専用申込用紙【厚別区体育館 窓口】

電話:(011)618-8700 / FAX(011)618-8704【西健康づくりセンター】

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

- ・握力
- ・片足立ち
- ・30秒立ち座り
- ・柔軟性

### 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

西健康づくりセンター

TEL (011)618-8700

○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)