

# 股/膝関節の健康教室

～股関節・膝関節の痛みでお悩みの方、及びご家族へ～

**講師** さいたま市民医療センター  
整形外科 石上 浩庸先生  
リハビリテーション科 療法士

**内容** ・関節の痛みの原因と予防法  
・最新の治療について  
・人工関節手術って??  
・リハビリテーションについて  
・自宅で簡単! 関節痛を和らげるエクササイズ

**参加無料!**




【全4回 開催日・内容】 午後2時～4時 (受付 午後1時30分～)

	開催日	テーマ
第1回	2019年6月8日(土)	股関節
第2回	2019年9月14日(土)	膝関節
第3回	2019年11月9日(土)	股関節
第4回	2020年3月14日(土)	膝関節

※第1回と第3回、第2回と第4回は同じ内容です。

★参加ご希望の方は 事前にお申し込みください★

窓口  1階 整形外科受付 もしくは 地域医療連携室

電話  地域医療連携室(お申し込み、お問い合わせ)

代表 048-626-0011 (日・祭日除く 午後2時～5時)

**会場** **さいたま市民医療センター 2階『大会議室』**  
〒331-0054 さいたま市西区島根299番地1

**交通** 大宮駅より約15分(タクシー)、約20分(西武バス)  
与野本町駅より約10分(タクシー)

**駐車場** あり(無料)

