

医療講演会

主催 札幌白石健康友の会

入場無料
どなたでも
参加できます

腰痛・膝痛の克服に向けて

～運動器症候群(ロコモ)と運動の大切さ～

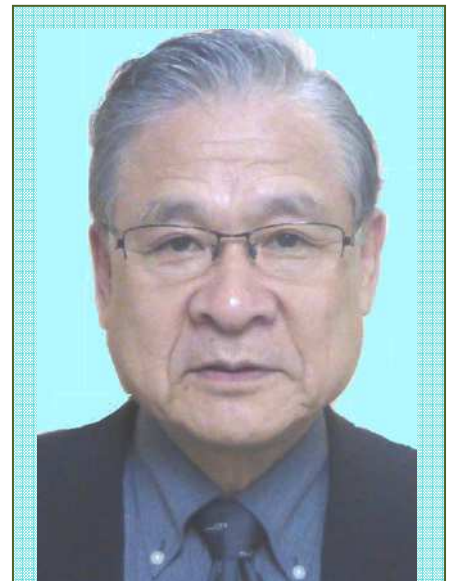
講師 猫塚 義夫 医師

日時 3月15日(木)

14:00～15:00

会場 菊水ビル4階 大会議室

(ひまわり薬局が入っているビルの4階)



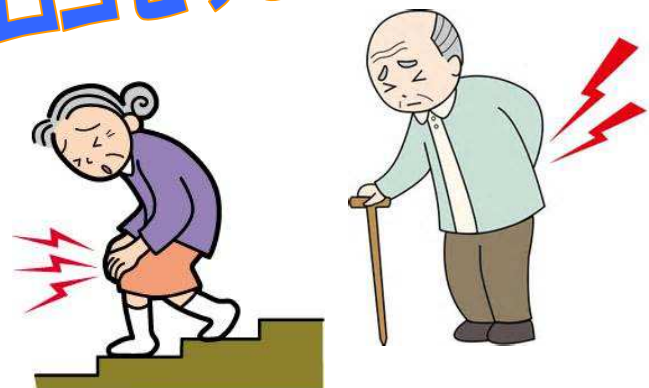
勤医協札幌病院
整形外科
猫塚 義夫 医師

2016年秋に大盛況だった講演の第2弾!!

動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。



ロコモって何?



どんな運動をすればいいの?
運動のし過ぎも良くない?!