

令和7年度 千代田区健康づくり講座

膝の痛みの治療と予防

参加費
無料



日時

令和7年12月1日(月)

14:00~16:00 (受付13:30~)

会場

千代田保健所3階 多目的ルーム

〒102-0073 千代田区九段北1-2-14

対象者

区内在住・在勤者 30名程度

[膝の痛みの治療と予防]

東京逓信病院整形外科部長 中山 修一 氏

[座ってできる膝痛予防]

東京逓信病院リハビリテーション科部長 森 芳久 氏

[MEKIMEKI体操(椅子座りバージョン)]

日本郵政株式会社スポーツ&コミュニケーション部主任 阿部 平 氏



お申込み・お問合せ

千代田保健所
地域保健課健康企画係

☎03-5211-8163

受付時間：平日8:30~17:00

※11月5日より受付開始

※定員に達し次第、受付を終了します

お電話または右記QRコードからアクセスできる
申込フォームよりお申込みいただけます。

