

これからも元気に動けるカラダを目指して☆

今回のテーマは

「膝」

第2回 とらふす勉強会

無料

日常生活でこのような内容に当てはまりませんか？

- ☒ 「ひざ」の曲げ伸ばしがしにくい
- ☒ 運動を頑張っているのに膝痛がとれない
- ☒ 膝痛予防に「大腿四頭筋(太ももの前)」だけを鍛えている

該当された方におすすめの勉強会です☆

知っておきたい「ひざ」のしくみや、鍛えておきたい筋肉のお話などなど！「膝」に関する知識を深めてみませんか？

参加者募集

日 時：令和7年12月16日(火)
13:30～14:00(30分)

会 場：立雲の郷 とらふす道場

対 象：どなたでも

内 容：膝のしくみ・鍛えるべき筋肉について

講 師：立雲の郷 訪問看護ステーション

理学療法士 田川明里氏

参 加 費：無料

募集人数：20名(先着順)

※お申し込みは、お電話又は、とらふす道場受付にて受け付けております。
※令和7年11月26日(水)より受付を開始します。

はじめてご来館いただいた方には
とらふす道場無料体験券を
プレゼント♪



(お問合せ)

住所：兵庫県朝来市和田山町竹田2063-3

立雲の郷 とらふす道場

電話：079-674-0075

(開館日)

平 日：10:00～20:45

土 祝 日：10:00～17:45

(休館日) 日曜日

フォロー
お願いします♪



とらふす

