

膝の痛みには毎日の〇〇で！

皆さんは、こんな経験ありませんか？

いつもよりちょっと長めに歩いた時、坂道や階段の昇り降りの時に、立ち上がる時に、膝に違和感が。

変形性膝関節症は、お年寄りだけの疾患ではありません。

早い方なら 30 代でも!!!

この変形性関節症は、関節が変形してしまったり、痛みを感じる前からの予防がとても大切なんです。

私たちのグループレッスンでは、膝痛予防を自分で楽々管理する方法を学んでいただきます。膝の痛みのってどうなっているのかから、実際にどうやればいいのかまで。

目からうろこの情報から最新情報まで取り入れた内容を提供しております。

百聞は一見に如かず。ぜひご参加ください。