



第1回 なかざわ整形外科 一般講座 【健康でいるための体のつくり方】

3月23日に健康で元気であるためには、どのような運動をしたら良いのか、元気でいられる体を作るにはどうしたらよいかをテーマにした教室を開催致しました。



下肢筋力や歩行能力をチェック



はじめは講義
参加者のみなさん真剣です



体操をみなさんと一緒に

今後もこのような講座を開催していきたいと思っております。こんなテーマを扱ってほしいなどがありましたら、当院スタッフにお声かけ下さい。

