

腰や膝の痛みで運動できない！メタボに効果的な運動を知りたい！

無料

運動相談会

生活習慣病や腰痛・膝痛等の予防改善に関する運動相談会です。
理学療法士が運動方法や生活上の注意等をお伝えします。

要予約



相談事例

腰の痛み

- ◇お尻や足の裏がしびれる
- ◇長く歩けない



中性脂肪

- ◇健診結果で中性脂肪が増えた



膝の痛み

- ◇水が溜まる
- ◇正座ができない



日程

1	令和7年 (2025)	4月25日(金)
2		5月23日(金)
3		6月27日(金)
4		7月25日(金)
5		8月22日(金)
6		9月26日(金)

7	令和7年 (2025)	10月24日(金)
8		11月28日(金)
9		12月26日(金)
10	令和8年 (2026)	1月23日(金)
11		2月27日(金)
12		3月27日(金)

時間

- ① 9:00～10:00
- ② 10:30～11:30

ところ

柏崎市元気館
2階「夢研究室」

持ち物

最近の健診結果

からだの中身が分かる
高精度体組成測定



内臓脂肪
体脂肪率
筋肉率
筋肉量



お問合せ先 柏崎市元気館 健康推進課健康増進係
〒945-0061 柏崎市栄町18-26 電話:20-4213



*「栄養相談会」と組み合わせてお申し込みできます