



今年も
やります！



主催 東中野地域包括支援センター

第8回在宅医療介護講座

関節痛との上手な付き合い方

腰が痛い、膝が痛い、股関節が、肩が…。
休んだ方がいい？動いた方がいい？
昨年度大好評だった本講座のアンコール開催です！
長年頑張ってくれた関節たちのいたわり方、
励まし方を、エクササイズをまじえて教えていただき
しましょう！



講師：山田 慎 先生

山田クリニックスポーツ整形外科（中野区新井2）



中野区出身。

2003年、東京医科大学卒業後、沖縄県で医師としての研鑽を積む

2010年、亀田メディカルセンタースポーツ医学科着任

2018年、山田クリニックスポーツ整形外科開設

2021年、Tokyo2020選手村総合診療所勤務

その他、東北楽天ゴールデンイーグルスをはじめ大学運動部等の
チームドクターを歴任

日時：令和5年11月25日（土）

14:00～15:30

場所：東部区民活動センター 3階

中野区中央2-18-21

定員：25名程度（先着順）

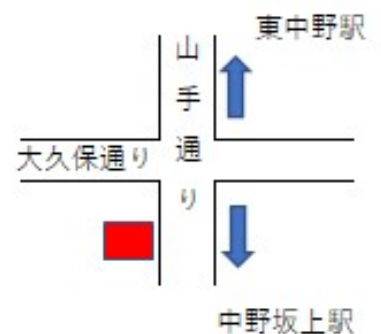
申込期間：11月1日（水）～11月22日（火）

申込み先：東中野地域包括支援センター

電話：03-3366-3318

月～土 8:30～17:00

※ お名前、ご住所、電話番号をお知らせください。



中野板上駅から徒歩5分
東中野駅から徒歩12分