

荻窪病院 秋の健康講座

参加
無料

2025年**11月29日**（土）10：00～11：30 開場9：30
会場 西荻地域区民センター第3・4集会室 定員60名（抽選）

☑ どなたでもお申し込み可

☑ 11/10（月）〆切

健康グッズのお土産付き！

股関節痛と向き合う ～変形性股関節症を中心に～

いしい なりよし
整形外科 **石井 齊宜** 医師



股関節の痛みの原因から治療まで
専門医が詳しく解説！

理学療法士と始める！無理なく続けられる運動
自宅でできる簡単トレーニングを学びましょう



お申し込み
と
宛先

ご参加には事前のお申し込みが必要です。

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①往復はがきに「秋の健康講座、〒・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信面の宛先」と、手話通訳ご希望の方はその旨も書いて、11月10日(必着)までに、西荻地域区民センター協議会へ。

②「西荻地域区民センター協議会ホームページ」もしくは、右に記載の二次元コードからお申し込み。

③西荻地域区民センター1階受付でお申し込み。

いずれも2名連記可

申込先：西荻地域区民センター協議会

住所：〒167-0034杉並区桃井4丁目3番2号

※長寿応援ポイント対象事業

