

無料公開医療講座

# その浮腫み、 運動で解決できるかも！？

夕方になると朝履いていたズボンがきつくなったり、  
靴が窮屈に感じたりした方はいませんか？

そう！それは足が「浮腫んでいる」可能性があります。

では、なぜ足が浮腫むのでしょうか？

浮腫む人と浮腫みにくい人がいるのはなぜでしょうか？

今回の講義では、浮腫みが起こる簡単なメカニズムと運動で解決する

浮腫みとそうでない浮腫みについてお話させていただきます。

**5月26日(土)14時00分～15時30分**

**開場 13時45分～**

講師：リハビリテーション科

理学療法士 課長 つぼい まさき  
坪井 正樹

場所：清水地域センター2階 第1洋室

(〒174-0055 板橋区泉町 16番 16号)

※詳細なアクセスは裏面に掲載しております。



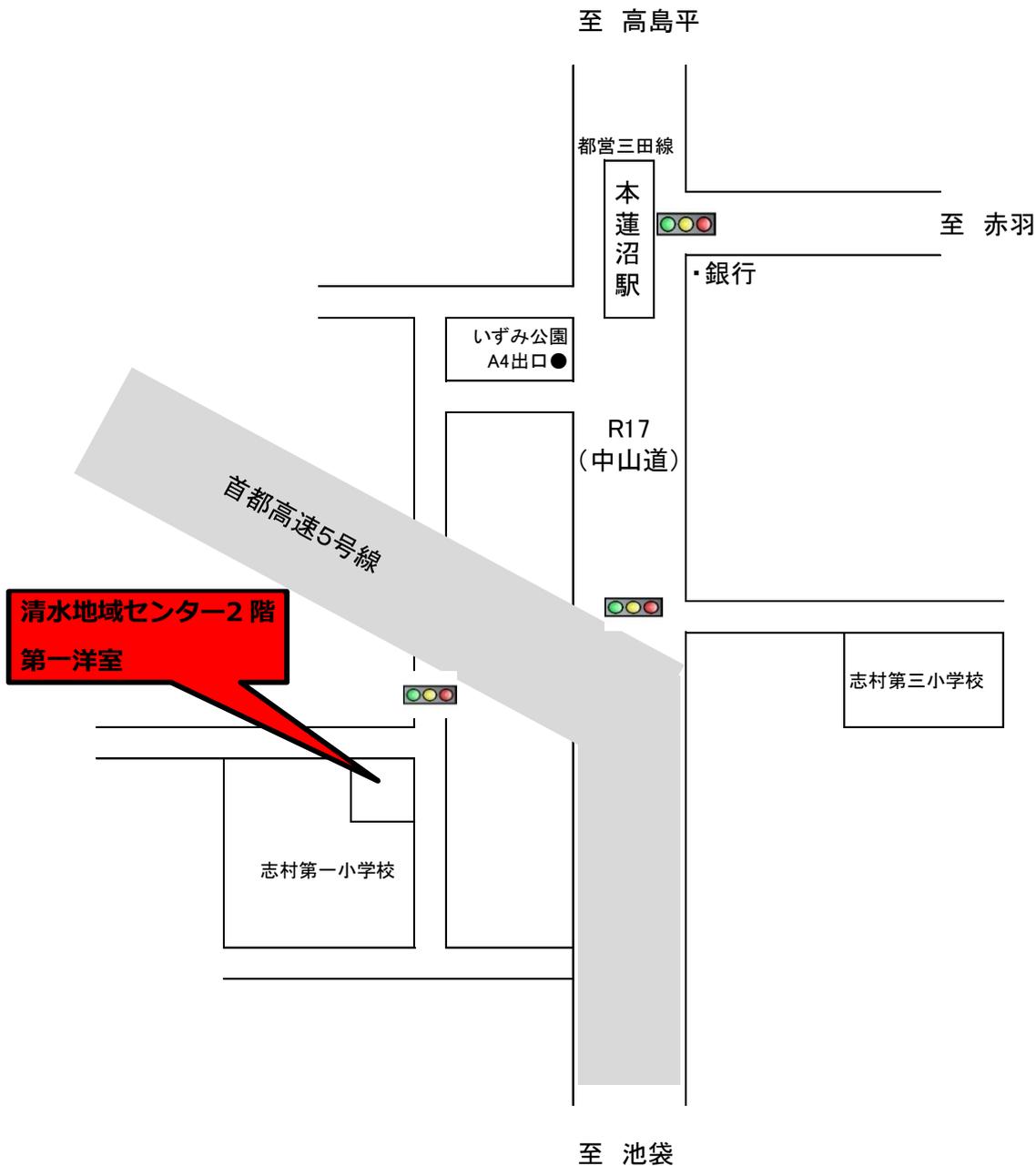
お申込み：予約制

4月28日(土)朝9時から

清水図書館(清水地域センター3階)カウンターまたは  
電話で受付 TEL：03-3965-9701

# 清水地域センター2階 第一洋室 アクセス

所在地：〒174-0055 板橋区泉町 16番 16号



## \* 電車でお越しの方

都営三田線「本蓮沼」下車 5分

## \* バスでお越しの方

国際興業バス 池袋駅西口ー高島平操車場 (池 20) 間「本蓮沼駅」下車 5分

国際興業バス 池袋駅東口ー赤羽駅西口 (赤 51) 間「本蓮沼駅」下車 5分