

回 覧

～転ばぬ先の丈夫なからだづくり～

シルバーリハビリ体操教室 参加者募集

参加費無料☆

シルバーリハビリ体操は、筋肉や関節の動きを良くし、膝痛、転倒などを予防し、日常生活に必要な筋力を維持する体操です。

今回の教室では「シルバーリハビリ体操」と「理学療法士、作業療法士による身体機能の評価や、足腰の痛みに関する講話と運動、脳トレ」を行います。皆様の参加をお待ちしております。

- ★対象者 市内在住の65歳以上の方
- ★日時・場所 働く女性の家(かすみがうら市稲吉3-15-67)

		10:00～10:45	10:45～11:30
1	令和3年11月29日(月)	シルバーリハビリ体操	理学療法士、作業療法士による体力測定 自分の筋力、バランス能力を知りましょう
2	令和3年12月 6日(月)	シルバーリハビリ体操	理学療法士による講話と運動 腰の痛みを正しく理解しましょう
3	令和3年12月13日(月)	シルバーリハビリ体操	作業療法士による 日常生活で出来る脳トレ
4	令和3年12月20日(月)	シルバーリハビリ体操	理学療法士による講話と運動 膝の痛みを正しく理解しましょう
5	令和4年 1月24日(月)	シルバーリハビリ体操	作業療法士による からだを使った脳トレ
6	令和4年 2月 7日(月)	シルバーリハビリ体操	理学療法士、作業療法士による体力測定 体操の効果を確認しましょう

- ★申込方法 令和3年11月10日(水)から、かすみがうら市地域包括支援センター(電話 029-898-9110)へ、お電話でお申し込みください。
先着順とし、定員(15名)になり次第締め切らせていただきます。
- ★その他 水分補給の飲み物をお持ちの上、マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

【申込・問い合わせ】
かすみがうら市地域包括支援センター
(かすみがうらウエルネスプラザ内)
電話 029-898-9110

