

# リハビリ出張相談のご案内

～シルバーリハビリ体操教室に、理学療法士・作業療法士が伺います～



相談無料☆彡

シルバーリハビリ体操教室の会場において、介護予防を目的とした「理学療法士、作業療法士による個別相談」を行います。足腰の痛みなど、お気軽にご相談ください

★対象者 市内在住の65歳以上の方（各日4名）

★内容 理学療法士・作業療法士による個別相談（一人 30 分程度）

肩や足腰の痛みなどに関すること  
認知症の不安などに関すること  
身体機能の状態を確認してから、個人ごとに適切な体操方法や日常生活動作などの助言を行います。

★日時・場所 あじさい館(かすみがうら市深谷3719-1)

		シルバーリハビリ 体操	理学療法士による 個別相談	作業療法士による 個別相談
1	令和4年11月22日(火)	13:00～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00
			14:00～14:30	14:00～14:30
2	令和4年11月29日(火)	13:00～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00
			14:00～14:30	14:00～14:30

★申込方法 令和4年10月20日(木)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、お電話でご希望の日時をお申し込みください。

※体操のみご希望の方は申込不要です。

※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、転倒等を予防し、日常生活に必要な筋力を維持する体操です。初めての方でも無理なく参加できます。

## 【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

