



介護教室「住み慣れた町に住み続けるための基礎知識」

第6回 負担にならない体の動かし方について

起き上がる時や立ち上がる時など「うんとこしょ」「どっこいしょ」と勢いをつけて動きませんか。体の仕組みを習うとどのように力を入れると楽に動作できるかが分かってくるはず。また膝や腰の痛みを軽減する方法なども分かるはず。基礎的な体の仕組みを習ってみませんか。

日 時：令和3年3月12日（金）13：30～15：00

（最後の30分程度質問タイムの予定です）

場 所：里庄町中央公民館（老人福祉センター）1階 大広間

講 師：医療法人萌生会 国定病院 理学療法士 鎌田浩幸氏

定 員：15名（定員になり次第締め切ります）

主 催：社会福祉法人 里庄町社会福祉協議会

申込方法：下記窓口または電話にて受け付けします

（※詳しくは下記にお問い合わせください）

**申込締切日
3月8日（月）**

※必ずマスクの着用をお願いします。動きやすい服装でご参加ください。



【申込み・お問合せ先】

社会福祉法人

里庄町社会福祉協議会

浅口郡里庄町里見1107-2

電話 0865-64-7218

FAX 0865-64-7240