第3回

回覧

シニア教室

「住み慣れた街で元気に過ごすことができる基礎知識」

転倒を防ぐ体作り&お部屋作り♪

皆さんは転倒して入院すると寝たきりになりやすいということを知っていますか？高齢になると骨折部分として多いのは大腿骨です。骨折が治るまでは歩行ができなくなり、治ってもリハビリの時間がたくさん必要になります💦それを防ぐためには、まずは転倒をしないこと❗
転倒しにくい体作りと、転倒しにくい部屋作りを一緒に学びませんか？
曲に合わせて楽しい体操の時間もあります🎵ぜひご参加ください。

日　時：令和７年９月１６日（火）１３：３０～１５：００
（６０分の講話の後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　ボランティア室
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：下記窓口又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）

申込締切日令和７年９月９日（火）

※水分補給は
各自でご用意ください。
(簡単な体操をします♪)

【申し込み・お問い合わせ先】
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