

申込必要



「知っておきたい介護や介護予防のための基礎知識」

第5回 シニア教室 無理のない体づくり

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。治るまでは歩行ができなくなります。治ってもリハビリに要する時間がたくさん必要です。それを防ぐためには、まずは転倒をしないことです。転倒しにくい体作りを自分のできる範囲で実行してみませんか。無理のない体作りを習ってみましょう。ぜひご参加ください。

日 時：令和6年2月20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6年2月14日(水)

【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

※動きやすい服装でご参加ください。また水分補給できるものをご持参ください。