



～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。転倒しにくい体づくりを自分のできる範囲で実行してみませんか。無理のない体づく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10月30日（水）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
10月23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。

きりとり

10月30日（水）無理のない体づくり

名前	住所	電話番号

※ 申込期限を過ぎても人数によっては申込み可能なときもあるのでご相談ください。