

プロが教える

# 「転倒しないための日常生活のコツ」

- ◇ 転倒によるけがを予防したい
- ◇ ちょっとした段差でつまずいたり、足を滑らせやすくなった
- ◇ 杖やシルバーカーの正しい使い方を知りたい など

ご興味のある方、ぜひご参加ください

このセミナーでは、身体の専門家（理学療法士）が、転倒しない日常生活のコツや筋トレ方法、転倒しやすい環境のチェックポイント、転倒した際の介助方法についてお伝えします。また、杖やシルバーカーを使うタイミングや意外と知らない正しい使い方についてもお伝えします。

【日 時】

① 5月12日（月）

② 5月23日（金）



このセミナーは  
一回完結です。  
お気軽にご参加くだ  
さい！

いずれの日にもちも午後1時30分～午後4時

【講 師】 室賀 祥樹 先生（群馬県理学療法士連盟会長）

【会 場】 高齢者福祉なんでも相談センター

【申込み】 電話予約か直接来所して予約

（休館日：火曜、祝日、年末年始）

電話：027-329-7070

【定 員】 いずれの日にもちも 先着6人

【対 象】 市内在住で、医師による運動制限のない  
65歳以上の人

【費 用】 無料

【持ち物】 筆記用具・フェイスタオル・飲み物

動きやすい服装

杖・シルバーカー（持っている人のみ）

