

最近走ると、すぐに
息切れするよう
になってきたかも...



外出するのが億劫な
時がある



理学療法士が教える 鬼石体操

最近ちょっと、痩せてきた
かも？



前よりも、疲れやす
くなった気がする



鬼石体操とは・・・旧鬼石町（現藤岡市）が発祥の介護予防事業「鬼石モデル」として始まりました。効果として、体力・筋力の維持・向上、転倒予防、膝や腰の痛みの改善、姿勢改善、注意力の向上や脳の活性化などが期待されます。この体操は、特に高齢者の筋力低下や生活不活発を予防するために作られ、自宅で行うことも可能です。継続することで日常生活が楽になる効果もあります。

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）

定 員

先着10人

対 象

医師による運動制限がなく、疲れ易く体力低下が心配な、市内在住の65歳以上で、6日間とも参加できる人。

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
運動靴