

「すり足」になっている
と言われる



転倒によるけがを
予防したい



急な方向転換で
フラつく

参加費無料

理学療法士による 転倒予防の お話

歩くスピードが落ちた



ちょっとした段差で
つまづいたり、足を
滑らせやすくなった

階段の昇り降りに手すり
が必須になった



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についてお伝えします。

日 程

4月13日(月)・24日(金) } 午後1時30分～4時
5月11日(月)・22日(金) } ※1回完結です

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

3月12日(木曜日)から、電話または直接来所
して予約(休館日:火曜、祝日、年末年始)

定 員

いずれの日にも 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

持ち物

筆記用具・フェイスタオル・飲み物

※ 動きやすい服装・靴でお越しください