

理学療法士による

股関節周りのストレッチ

股関節周りのストレッチ効果

- ・ 良い姿勢を維持する
- ・ 腰や膝の負担軽減
- ・ 安定した歩行
- ・ 転倒予防

どんな人に適していますか？



姿勢を
良くし
たい



腰や膝
が痛い



歩くの
が
つら
い



体が
硬い

開催日スケジュール

いずれも1日で完結

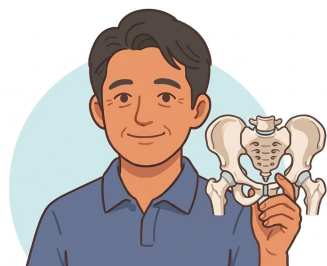
ご都合の良い日を選んでお申し込みください

11月9日（月）

11月27日（金）

12月11日（金）

12月21日（月）



講師：理学療法士

午後1時30分～午後4時

定員：各日とも先着6人

会場：高齢者福祉なんでも相談センター（連雀町110番地）

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

参加費無料

＊動きやすい服装・靴でお越しください

持ち物



筆記用具、フェイスタオル、飲み物

お申し込み・お問い合わせ

10月15日（木）

電話または直接来所して予約

午前10時から受付開始

☎027-329-7070

休所日：火曜、祝日、年末年始