

大好評！！

各会場 15名程度

理学療法士による介護予防講習会

この機会に健康な身体づくりや介護予防について一緒に考えてみませんか？

自宅でできる介護予防や『骨太けんこう体操』、困っていることなどみなさんの疑問にもお答えいたします！！

▼内容

- ① テーマ「腰部脊柱管狭窄症の運動」について
- ② 骨太けんこう体操の実践（一部抜粋）
- ③ 質問コーナー

▼対象者

市内在住の65歳以上の方

参加費無料

▼当日の持ち物

上履きシューズ（道の駅そうま体験実習館及び中央公民館除く）

※ 熱中症対策のため水分補給用の飲み物をご持参ください。

▼日時・場所・問い合わせ先

日にち	時間	場所	申し込み先
令和5年10月4日(水)	どの会場も 14時～15時です。 →受付開始時間は13時 45分からです。	大野公民館	35-2326
令和5年10月6日(金)		道の駅そうま体験実習館※	35-2901
令和5年10月12日(木)		飯豊公民館	35-2409
令和5年10月17日(火)		玉野公民館	34-2001
令和5年10月19日(木)		八幡公民館	35-2408
令和5年10月30日(月)		東部公民館	38-8105
令和5年10月31日(火)		山上公民館	32-5009
令和5年11月6日(月)		中央公民館	37-2208
令和5年11月9日(木)		磯部公民館	33-5561

※道の駅そうま体験実習館については日立木公民館で受け付けを行います。開催日の1週間前までに電話にて申し込みください。（平日9時～17時）

交通手段のない方は自宅～会場間の送迎を行いますのでお気軽に申し込みください。

相馬市社会福祉協議会 寺島 圭亮

★平成29年度事業開始 ベテラン先生

簡単にできる体操で一緒に体を動かしましょう！！

内容に関する問い合わせは、

高齢福祉課 介護保険係までお願いします。

平日8時30分～17時15分 TEL 37-3065



講師

公立相馬総合病院

リハビリテーション科 技師長

理学療法士 江井 邦夫

脊柱後湾変形者に対する歩行者使用法について(論文)