



# リハビリ教室のご案内

- ★椅子に座って全身運動や、セラバンド体操、バランス運動などを行っています。転倒予防やロコモ予防などにお役立てください。
- ★医師や理学療法士などの運動指導により、健康的な生活が過ごせるようお手伝いをします。ぜひ、あなたも参加してみませんか！！

日時

毎月第2・第4火曜日 午後2時～3時30分

場所

麻生老人福祉センター 2階 体育室  
(事前申し込み不要、直接会場へお越しください)

持ち物

運動可能な服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

理学療法士

加藤遥香先生 矢島純子先生

★医師への相談をご希望の方は、健康相談室にて承ります 13:30～15:00

医師

吉松昭彦先生 (当センター嘱託医 整形外科担当)

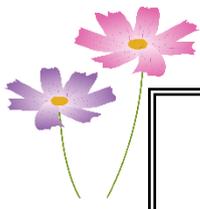
当日プログラム

- 13:30～13:55 血压測定 (希望者)
  - 14:00～14:30 体操
  - 14:35～15:00 講話 (体操)
  - 15:05～15:30 体操
- 講話のない日は  
全て体操となります

| 月  | 日   | 主な内容                                       | 日   | 主な内容  |
|----|-----|--|-----|---|
| 4月 | 9日  | ◇体操 (加藤先生)                                 | 23日 | ◆「健康長寿をめざして」<br>(栗木台地域包括支援C)<br>◇体操 (矢島先生)    |
| 5月 | 14日 | ◆「バランス力を強くする」<br>◇体操<br>(加藤先生)             |     |   |
| 6月 | 11日 | ◆「高齢者が注意したい病気」<br>(嘱託医 吉松先生)<br>◇体操 (加藤先生) | 25日 | ◆顔体操「お口周りも強くしよう」<br>(区役所 歯科衛生士)<br>◇体操 (矢島先生) |
| 7月 | 9日  | ◆「健康であり続けるために」<br>(区役所 保健師)<br>◇体操 (加藤先生)  | 23日 | ◇体操 (矢島先生)                                    |
| 8月 | 13日 | ◇体操 (加藤先生)                                 | 27日 | ◇体操 (矢島先生)                                    |
| 9月 | 10日 | ◆「腰痛改善の工夫と体操」<br>◇体操<br>(加藤先生)             | 24日 | ◆「高齢期に必要な食生活」<br>(区役所 管理栄養士)<br>◇体操 (矢島先生)    |

- ※ 諸事情により日程や講話内容が変更になる場合がありますのでご了承ください
- ※ 医師への相談をご希望の方は担当または窓口までお知らせください
- ※ ご不明な点は、担当 (高倉) までお気軽にお尋ねください





# リハビリ教室のご案内

- ★椅子に座って全身運動や、セラバンド体操、バランス運動などを行っています。転倒予防やロコモ予防などにお役立てください。
- ★医師や理学療法士などの運動指導により、健康的な生活が過ごせるようお手伝いをします。ぜひ、あなたも参加してみませんか！！

日時

毎月第2・第4火曜日 午後2時～3時30分

場所

麻生老人福祉センター 2階 体育室  
(事前申し込み不要、直接会場へお越しください)

持ち物

運動可能な服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

理学療法士

加藤遥香先生 矢島純子先生

当日プログラム

|                      |
|----------------------|
| 13:20~13:55          |
| 血压測定 (希望者)           |
| 14:00~14:30          |
| 体操                   |
| 14:35~15:00          |
| 講話 (体操)              |
| 15:05~15:30          |
| 体操                   |
| 講話のない日は<br>全て体操となります |

★医師への相談をご希望の方は、健康相談室にて承ります 13:30~15:00

医師

吉松昭彦先生 (当センター嘱託医 整形外科担当)

| 月   | 日                  | 主な内容  | 日                   | 主な内容                                       |
|-----|--------------------|---|---------------------|--|
| 10月 | 8日                 | ◆「高齢者が注意したい病気」<br>(吉松医師)<br>◆体操 (加藤先生)        | <b>29日</b><br>第五火曜日 | ◆「ひざ痛解消体操」<br>◆体操 (矢島先生)                   |
| 11月 | 12日                | ◆「健康を保つための食生活」<br>(区役所 管理栄養士)<br>◆体操 (加藤先生)   | 26日                 | ◆「健康であり続けるために」<br>(区役所 保健師)<br>◆体操 (矢島先生)  |
| 12月 | 10日                | ◆「肩こり解消体操」<br>◆体操 (加藤先生)                      | 24日                 | ◆体操 (矢島先生)                                 |
| 1月  | 14日                | ◆体操 (加藤先生)                                    | 28日                 | ◆「健康長寿をめざして」<br>(栗木台地域包括支援C)<br>◆体操 (矢島先生) |
| 2月  | <b>4日</b><br>第一火曜日 | ◆顔体操「お口周りも強くしよう」<br>(区役所 歯科衛生士)<br>◆体操 (加藤先生) | 25日                 | ◆「高齢者が注意したい病気」<br>(吉松医師)<br>◆体操 (矢島先生)     |
| 3月  | 10日                | ◆「健康であり続けるために」<br>(区役所 保健師)<br>◆体操 (加藤先生)     | 24日                 | ◆体操<br>□简单体力測定<br>(矢島先生)                   |

- ※ 諸事情により日程や講話内容が変更になる場合がありますのでご了承ください
- ※ 医師への相談をご希望の方は担当または窓口までお知らせください
- ※ 不明な点は、担当 (高倉) までお気軽にお尋ねください

