



リハビリ教室のご案内

- ★理学療法士の運動指導で、転倒予防やロコモ予防、腰痛やひざ痛の緩和や予防のため椅子に座ってできる体操を主におこないます。全身運動が中心です。畳を使うこともあります。
今年度より腰痛に特化した時間を設けます。予防や緩和にお役立てください
- ★個別に医師に相談することもできます。ぜひご参加ください!!!

日時 原則毎月第2・第4火曜日 午後2時～3時30分

参加自由、直接会場へお越しください

場所 麻生老人福祉センター 2階 体育室

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

理学療法士 新岡風也先生 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

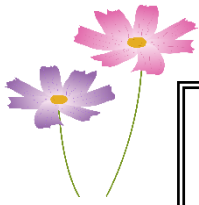
医師 吉松昭彦先生 (当センター嘱託医 整形外科担当)

当日プログラム

- 13:30～13:55 血圧測定 (希望者)
- 14:00～14:30 体操
- 14:35～15:00 講話 (体操)
- 15:05～15:30 (腰痛) 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	14日	◇体操 (新岡 先生)	28日	◇体操 (矢島 先生)
5月	12日	◇体操 (新岡 先生)	26日	◆「健康を保つための食生活」 (区役所 管理栄養士) ◇体操 (矢島 先生)
6月	9日	◇体操 (新岡 先生)	23日	◆「高齢者が注意したい病気」 (嘱託医 吉松先生) ◇体操 (矢島 先生)
7月	14日	◆「健康であり続けるために」 (区役所 保健師) ◇体操 (新岡 先生)	28日	◆「健康長寿をめざして」 (栗木台地域包括支援C) ◇体操 (矢島 先生)
8月	11日	◇体操 (新岡 先生)	25日	◇体操 (矢島 先生)
9月	8日	◆「ひざ痛改善の工夫と体操」 ◇体操 (新岡 先生)	29日 第五火曜日	◇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、担当までお気軽にお尋ねください



リハビリ教室のご案内

- ★理学療法士の運動指導で、転倒予防やロコモ予防、腰痛やひざ痛の緩和や予防のため椅子に座ってできる体操を主におこないます。全身運動が中心です。畳を使うこともあります。
今年度より腰痛に特化した時間を設けます。予防や緩和にお役立てください
- ★個別に医師に相談することもできます。ぜひご参加ください!!!

日時 原則毎月第2・第4火曜日 午後2時～3時30分

参加自由、直接会場へお越しください

場所 麻生老人福祉センター 2階 体育室

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

理学療法士 新岡風也先生 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
 13:20～13:55
 血圧測定 (希望者)
 14:00～14:30
 体操
 14:35～15:00
 講話 (体操)
 15:05～15:30
 (腰痛) 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
10月	13日	◇体操 (新岡 先生)	27日	◆「バランス力を強くする」 ◇体操 (矢島 先生)
11月	10日	◆「高齢者が注意したい病気」 (吉松医師) ◇体操 (新岡 先生)	24日	◇体操 (矢島 先生)
12月	8日	◆ (仮) 顔体操「お口周りも強くしよう」 (区役所 歯科衛生士) ◇体操 (新岡 先生)	22日	◇体操 (矢島 先生)
1月	12日	◇体操 (新岡 先生)	26日	◆「健康を保つための食生活」 (区役所 管理栄養士) ◇体操 (矢島 先生)
2月	9日	◆「健康長寿をめざして」 (栗木台地域包括支援C) ◇体操 (新岡 先生)	16日 第三火曜日	◇体操 (矢島 先生)
3月	9日	◇体操 (新岡 先生)	23日	◇体操 □簡単体力測定 (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、担当までお気軽にお尋ねください

