



地域包括・在宅介護支援センター



健康教室

忙しい日が続き、なかなか運動を始められない方も多いのではないのでしょうか？

今月は理学療法士より、毎日少しの時間から始められるリハビリを紹介させていただきます。皆さんと一緒に今年の暑さに負けない体力作りを目指しましょう。運動しやすい服装でお越しください。お待ちしております。

パート12

「自宅でできる簡単リハビリ」 ～10分から始める暑さに負けない体力作り～

講師 介護老人保健施設 鴻池荘
理学療法士 吉川 博展 氏

日時：8月20日(土) 10時30分～

場所：人権センター体育館（冷房完備）

連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-62-0567

担当者 中尾幸子

<http://www.kounoikekai.com/>



お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。

