

(財)天誠会 5月 オープン型セミナー

最後まで自分の足で歩き続けるために、今からできること

≪(財)天誠会の地域貢献事業≫(財)天誠会は、武蔵境病院、介護老人保健施設あんず苑ほか14の事業所を運営する法人です。

「普段、歩いているから足腰は大丈夫」「私はまだ若いから大丈夫」などと思っていないですか？

ただ歩くだけでは筋力強化や転倒予防にならないケースがあります！若いという思い込みも危険な事あり！

リハビリの専門家（理学療法士）が体力測定を行い、適切なトレーニング方法を解説します。

- 内容 : ・寝たきりの原因ワースト1は？ ・なぜ歩くだけでは足りないの？
・結果を知ると怖い？安心？体力テスト ・転倒予防・トレーニング方法
・杖・シルバーカーなどの賢い使い方など

テレビや雑誌でただ見ているだけでは正しい知識や習慣は身に付きにくいものです。このセミナーでは実技で体を動かしながら正しい知識の体得を目指していきます。専門家立会いの下、実際に体を動かす事で自分の体力レベルを正確に知る事ができます。健康な足腰で、イキイキとした生活をより長く続けるために今から対策を講じましょう。

- 日時 : **H27年 5月22日(金) 午後2時～午後3時30分**

受付開始 午後1時半より

- 場所 : **武蔵野スイングホール 11階レインボーサロンB**

武蔵野市境2-14-1(裏面に地図・申込書を記載しています) (TEL:0422-54-1313)

- 対象者 : 体力に自信がない方、ご自分やご家族の健康維持・増進に関心がある方
その他介護予防等に興味がある方ならどなたでも **※参加費無料**

- 定員 : 60名(申込み先着順) ※当日は実技もありますのでズボンなどの動きやすい服装でご参加ください。

- 講師 : 本多 慎(ほんだ まこと) 理学療法士。(財)天誠会武蔵境病院付属あんずクリニックリハビリテーション科室長。スポーツ健康科学修士。専門学校社会医学技術学院非常勤講師。



お申込み・お問合せ

あきはら ききょう
(財)天誠会 総務部 地域貢献事業担当 (明原・桔梗)
TEL : 0422-55-2563 FAX : 0422-55-2564
ホームページ <http://www.tenseikai.or.jp>
FAXでお申込みの場合は裏面申込書をご利用ください。

