

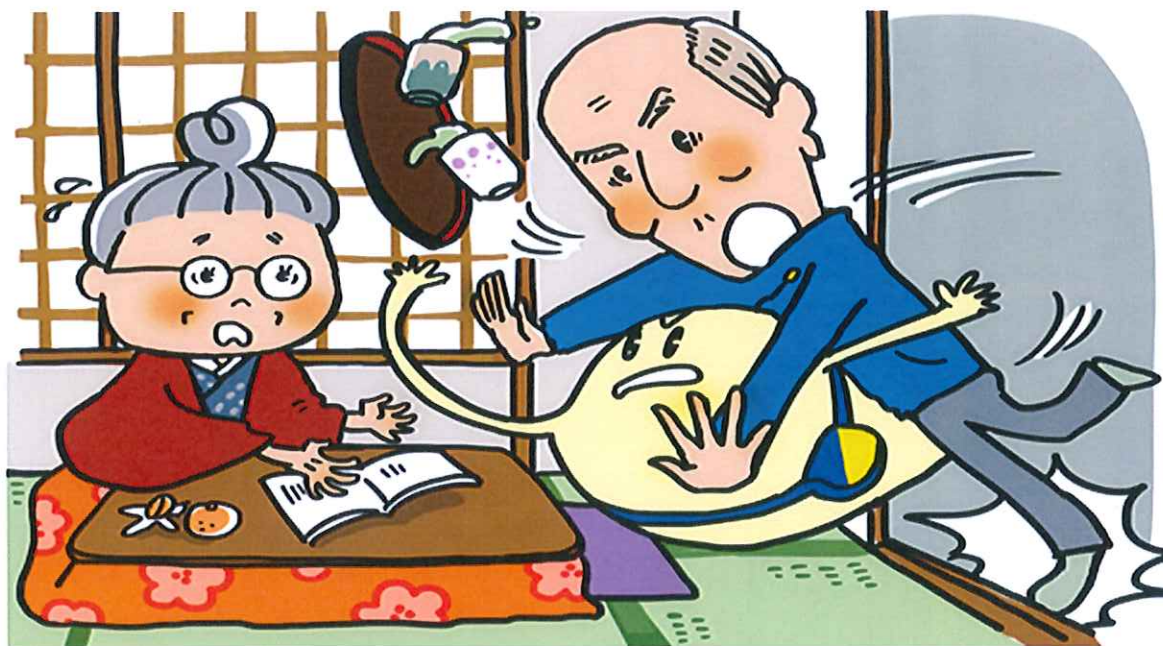
が つ に ち き ん
3月11日(金)

ご じ じ ふん
午後2時～3時30分

こうし り がくりょうほうし かなやま つよし
講師 理学療法士 金山 剛

こうれいしゃ きのうかいふくうんどう じっさい
テーマ 「高齢者における機能回復運動の実際」

もくてき 目的 : 加齢による日常生活で起こる転倒は軽いケガで済む場合もあれば、骨折や頭部外傷といった大きな事故につながる場合もあります。又、介護が必要になることもあります。日常生活の中で、簡単な運動をすることで、柔軟性を保ち転倒を予防することができます。安全な日常生活を維持するため、広く市民を対象に「リハビリテーション講座」を実施します。



- ◆ 体力を構成する要素 ◆ 柔軟性の捉え方
- ◆ 筋力の捉え方 ◆ バランスの捉え方

しゅさい おおさかしりつにしなりしみんかん
主催 大阪市立西成市民館

おおさかしにしなりくはぎのちゃや
大阪市西成区萩之茶屋2-9-1 TEL 06-6633-7200

きょうさい かぶしきがいしゃ ほうもんかんご
共催 株式会社PMP 訪問看護リハビリテーションぼっちり

おおさかふまつばらしぎたしんまち
大阪府松原市北新町 3-3-17-402 TEL 072-247-5027

高齢者の転倒骨折を考える講座