

が っ に ち き ん
12月16日(金)

ご じ じ
午後2時～3時 (事前申込必要) 無料

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

テーマ 「ウォーキングの**じっさい**」

あし こし ふたん にならない ただ ある かた がくしゅう ほこう かんれん いた
足、腰の負担にならない正しい歩き方を学習し、歩行に関連した痛みの
そくぶしょうがい ひざしょうがい ちしき え じぶん かんたん しせい
足部傷害や膝傷害についての知識を得て、自分で簡単に姿勢チェックし
かいぜん こと しょうがい よぼう ことが でき けんこう にちじょうせいいかつ いじ
改善する事で、障害を予防する事が出来ます。健康な日常生活を維持す
るため効果的なウォーキングのリハビリテーション講座を開催いたし
ます。せんもんしやく いっぱん かたがた わ かいせつ
ます。専門職、一般の方々にも分かりやすく解説いたします。



◆ ウォーキングに期待される効果 ◆ 様々な歩き方と正しい歩き方 ◆ 姿勢改善のポイント

◆ 歩行と傷害 ◆ 傷害予防としての歩行補助具の紹介

しゅさい おおさかしりつにしなりしみんかん そうごうそうだんまどぐち
主催 大阪市立西成市民館・あいりん総合相談窓口

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

きょうりやく かぶしきがいしゃ ほうもんかんど
協力 株式会社PMP 訪問看護リハビリテーションぼっちり

げんき ある かんが こうざ
元気な歩くを考える講座