転ぶ前から始めましょう！

理学療法士と一緒に楽しく学ぶ

転倒予防教室

～いつまでも自分の足で歩くために～

こんなことはありませんか？

- ☐ 以前よりつまずくことが増えた
- ☐ 階段の上り下りが少し不安
- ☐ 歩くときにふらつくことがある
- ☐ 足腰の筋力が落ちた気がする
- ☐ 転んで骨折するのが心配
- ☐ いつまでも自分の足で歩きたい

一つでも当てはまる方は、ぜひご参加ください！

教室の内容 60分で分かる・できる！

運動 30分

自宅でもできる「転ばない体づくり」

椅子を使って、安全に無理なく行います。

- 足腰を強くする運動
- ふらつきを防ぐバランス運動
- 膝や股関節を動かす運動
- 毎日続けやすい簡単な体操

運動が苦手な方も大歓迎です！

講義 30分

「なぜ転ぶの？」を分かりやすく解説

- 転倒はなぜ起こる？
- 転びやすくなる原因は？
- 家の中の危険な場所は？
- 転ばないために何をすればいい？
- 筋力とバランス力を保つには？

理学療法士がわかりやすくお話しします。

転ぶ前から始めましょう！

いつまでも自分の足で歩くために、
今日からできることを一緒に始めませんか？

開催日	第1回目 11月10日(火) ／ 第2回目 11月24日(火)
時間	13時30分 ～ 14時30分
主催者	三鷹市高齢者センターけやき苑
会場	けやき苑1階（三鷹市深大寺2－29－13）

参加費 **無料**

持ち物 上履きは不要です
水筒などをお持ちください。

動きやすい服装でお越しください

お問い合わせ

三鷹市高齢者センターけやき苑
☎ 0422-34-5440

皆さまのご参加をお待ちしています！