

介護予防講座

～何をどう予防するのか？～



介護予防が大切なのは知っているし、
運動が大切なのも知っている。
…けれど、何をどうしたらいいのかしら？

そんな疑問を持っている方にオススメです。
介護予防について、専門の方が詳しく解説します。

参加無料

🕒 日程

- 13:30～ 受付
- 14:00～ 開会・講師紹介
- 14:05～ 講義・質疑応答
- 15:00 閉会

※ 希望により、閉会後に相談会を実施します。

👤 講師

- 株式会社潮来リハ代表 永峯典子 氏
- ・ 日本理学療法士会理学療法士
 - ・ 地域リハビリテーションアドバイザー
 - ・ 整体師会バランス整体指導員

🐱 募集

興味のある方ならどなたでも。
先着 **20** 名程度。先着順。

事前のお申し込みが必要です。
図書館カウンター、
または電話でお申込ください。

🔪 講義内容

- ・ 介護予防はひとりひとり違います。
- ・ 運動の効果に年齢は関係ありません。
- ・ 自分の状態を知ることが始まります。
- ・ 「痛み」は動かすことで予防します。

2015年 **12**月**8**日 **火** 14:00 - 15:00

会場 潮来市立図書館 視聴覚室

<参加のお申込み> 潮来市立図書館 Tel: 0299-80-3311 Fax: 0299-64-5880
<講座内容のお問合せ> リハビリサロン孫の茶(永峯) Tel: 0299-95-9151 Fax: 0299-95-9261