

去年の『かた・ひし講座』に引き続き、今年度も医療講話と運動体験から  
健康意識と新たな学習意欲を高めましょう！

第  
1  
弾

# 転倒予防講座

転倒を防いで、いきいきとした毎日を

## 第一部 講演

筋力・バランス能力の低下はありませんか？  
自宅に危険な場所はありませんか？  
理学療法士と一緒に考えてみましょう！

## 第二部 運動体験

全身のストレッチ  
認知機能を向上させる！？  
『ふまねっと運動』を体験しよう！！



動きやすい服装でご参加ください。

日時： 5月29日（水） 10：00～12：00

場所： レ・コード館 シアター

申込先： 社会教育課（レ・コード館内）

☎：0146-45-7833

申込締切： 5月27日（月）

参加無料

■主催 新冠町教育委員会 ■共催 医療法人徳洲会 日高徳洲会病院

【予告】第2弾は「スポーツによるケガ」／第3弾は「家事や労働による痛み」をテーマに開催予定