



# 地域公開講座

地域のみなさんが元気で楽しく暮らせるために

👉 今回のテーマは・・・

参加費無料

## 元気な生活を送るために —リハビリテーションの考え方—

心も体も動かすこと、普段の生活で役割を持つことの重要性

リハビリと聞くと、専門職が行うものというイメージが強いですが、日常生活の中にこそ大切なことがたくさんあります。今回は、普段の生活で役割を持つことの重要性について知ると同時に、足腰の筋力の低下しやすい部分のトレーニングや、最近流行のロコモティブシンドロームにも触れたいと思います。

◇講師：介護老人保健施設 湖東老健  
作業療法士

佐藤 直人 氏

◇日時：平成28年6月29日(水) 午後 2時15分 ~ 2時45分(講座)  
2時45分 ~ 3時00分(相談会)

◇場所：大湍村 特別養護老人ホーム ひだまり苑 地域交流ホール

お申込方法：①FAXの方は、必要事項をご記入のうえ、下記宛送信ください。

FAX 0185-22-4555 (送信表不要)

参加者氏名	所属(専門職の方のみ)	連絡先電話番号

②お電話の方は、TEL 0185-22-4311 (ひだまり苑)宛 ご連絡の上、上記お伝えください。