

# 今日からできる 腰痛予防体操

🌸 **と き**：令和5年10月10日（火）午後1時30分～3時

🌸 **と ころ**：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

🌸 **講 師**：社会医療法人 清翠会 牧病院訪問リハビリテーション  
理学療法士 大塚 淳平氏

🌸 **内 容**：腰痛予防についてのお話と運動方法とストレッチ体操

🌸 **対 象**：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

🌸 **定 員**：20名（先着順）

🌸 **持ち物**：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

🌸 **申込み**：令和5年9月12日（火）午前9時45分から  
来館・電話にて受付



参加  
無料

## 旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

日本整形外科学会の調査によると、日本で腰痛の人は、約3000万人いると推定されています。腰痛といっても、その原因はさまざまあり、症状も人によって違います。そんな腰痛のことを学び、腰痛予防体操を、リハビリテーション科の国家資格を持った理学療法士から、ぜひ学んでみませんか？

## 『介護予防講習会 今日からできる腰痛予防体操』申込み用紙

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_ 性別 男性・女性

電話番号 \_\_\_\_\_ 利用証番号 \_\_\_\_\_

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。