

筋力向上で
転倒予防！

みなと医療生協の理学療法士が教えます

コロバンス体操



「最近つまずきやすくなった」「何もないところではつまずいてしまう」と感じている方いませんか。つまずきの原因はいくつかあります。転倒によって、骨折したり、寝たきりになることも…。理学療法士から、つまずきの原因や、転倒予防のための「コロバンス体操」で、足腰の筋力と柔軟性を高め、転ばないための体づくりをしていきましょう。

理学療法士とは？医療従事者の一員であり、作業療法士、言語聴覚士、視能訓練士とともに、リハビリテーション専門職と称されるうちの一つです。病気やケガ、生まれつきの原因で機能が低下した人々に関わり、回復訓練や、今ある機能を維持したり、機能低下を予防して健康増進します。

7月23日(火) 要予約

時間：13:30～15:00

場所：ゆいま～る神南 コミュニティスペース わらわら広場
(港区木場町6-18 ビレッジハウス木場タワー1階) ※地図裏面参照

参加費：無料 定員：20名

※動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ・お申込み

ゆいま～る入居相談室 0120-812-560(受付:10:00～17:00)

名古屋市港区木場町6番18(ビレッジハウス木場タワー101)

共催：ゆいま～る神南(株)コミュニティネット・みなと医療生活協同組合