

理学療法士といっしょに



姿勢体幹トレーニング

～力を出す練習～

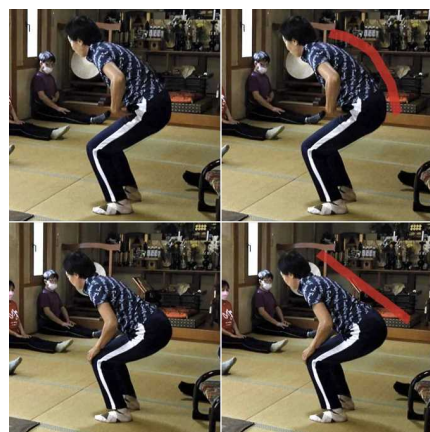
5月23日(木)午後1時30分～3時

[内容] ● 姿勢を整えるストレッチ

● 床から立ち上がる筋力トレーニング

「床からの立ち上がり」ができなくなると、おうちの湯船に入れなくなるので一気にQOL(生活の質)が下がってしまう！重要ポイントです。床の布団から立ち上がりにくくなって「ベッドに替える」のではなく、「筋トレが必要な状態になった！」と思わなければなりません。筋トレに取り組むことで生活スタイルは維持できます。

いつまでも猫背にならないで、いつまでもどこも痛くない生活を過ごせるように力を出していきましょう！



講師: あるくらぼ歩行研究所 代表
理学療法士・トレーニングデザイナー

石山 節子 さん

10年後も元気に暮らしてほしいために、そのひとそれぞれに効果的な運動を指導する仕事をしています。

場所

野崎老人憩の家 健康増進室

対象

60歳以上 市内在住者

持ち物

汗拭きタオル、滑り止めのない靴下、飲み物

申込

5月1日(水)～電話または来館 (先着 15人)

参加費

無料



お問合せ・申込はコチラ

野崎老人憩の家 ☎879-6076