

# ゆふいん風香

## 介護予防教室開催

日時：平成25年5月19日（日）  
15:30受付 16:00～



介護予防教室の  
風景

場所：ゆふいん風香

\*途中参加できます。

### 内容

利用についての説明  
筋肉量・骨密度のチェック  
介護予防エクササイズ等  
マッサージ機の利用等



理学療法士が  
個別にアドバイス  
いたします

- ・最近よくつまづくようになった
- ・足腰が痛い
- ・運動不足だと思うけど身体を動かす機会がない
- ・一人では続かないけどみんな楽しく運動したい
- ・自分でしている運動が本当に良いのか相談したい



・・・と思ったら、お気軽にご参加下さい。

### 交通手段のない方は

お問い合わせ先

0977-28-2100

ゆふいん風香 担当：高井

今後の予定として

- ・健康料理教室（別途食材費）
- ・転倒予防体操
- ・理学療法士による動作や運動についてのアドバイス