

健康生活



# 介護予防のお話と体操

～転倒や寝たきりを防ぐ運動～

**日時** 令和元年12月7日(土)13:30～

**場所** 加賀市医療センターKMCホール

**講師** 加賀市医療センター  
リハビリテーションセンター  
理学療法士 清水 悦子

**定員** 120名(先着順)

年齢を重ねていくと誰もが身体が弱って介護が必要になると思いませんか？

「転ぶのが怖い」、「もう歳だから・・・」  
とって身体を動かさないのではなく

高齢になってからでも運動習慣を身に付け、筋力増強や柔軟性向上を目指すことが、健康で自分らしく生き生きした生活を送るための秘訣となります。皆さんと一緒に転倒や寝たきりを防ぐ運動のコツを学びたいと思います。

一緒に身体を動かしてみませんか。

