

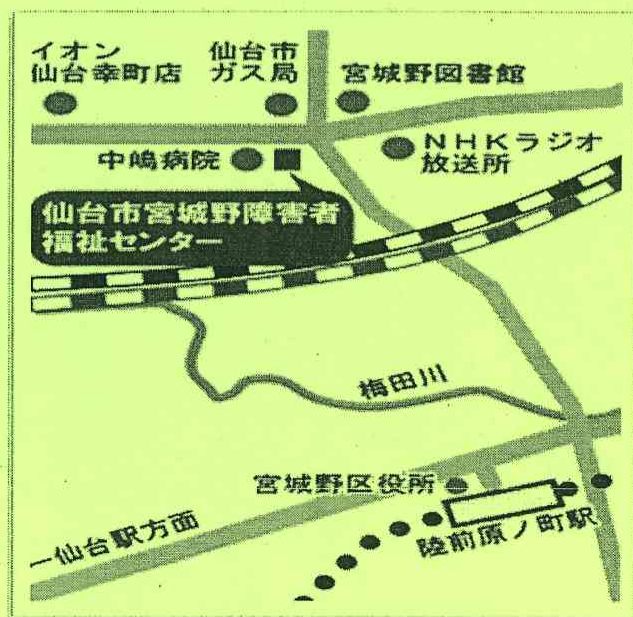
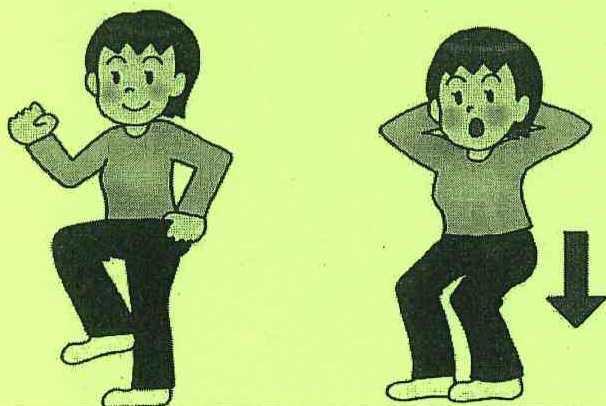
転倒予防！自宅の環境を見直そう

&かんたん！下肢の筋力トレーニング

ご自宅での転倒しやすいポイントや、転倒しないための環境整備について、専門職からお伝えします。

また、転倒しない体づくりとして、自宅で出来る下肢の筋力トレーニングの方法をご紹介します。筋肉のメカニズムと筋力強化の重要性への理解を深め、より生活がしやすい身体づくりに一緒に取り組んでみませんか。

- ☆主 催☆ 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
- ☆日 時☆ 令和3年10月9日（土）
13：30～14：30
- ☆会 場☆ 仙台市宮城野障害者福祉センター1階日常生活訓練室
住所：仙台市宮城野区大楯 16-2
電話：022-292-8474
- ☆内 容☆ ◇ 転倒予防！自宅の環境を見直そう
◇ かんたん！下肢の筋力トレーニング
- ☆講 師☆ 仙台市宮城野障害者福祉センター 理学療法士 西山 明宏
作業療法士 岡野 学
- ☆費 用☆ 参加費無料
- ☆対 象☆ 仙台市内にお住まいの身体に障害のある方（難病の方含む）10名～15名
- ☆申込み☆ 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年10月4日（月）までに当協会へお申し込み下さい。



《お問い合わせ・申込み先》

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号
TEL 266-0294
FAX 266-0292