

今年4年度仙台市障害者健康指導教室

# 転倒予防

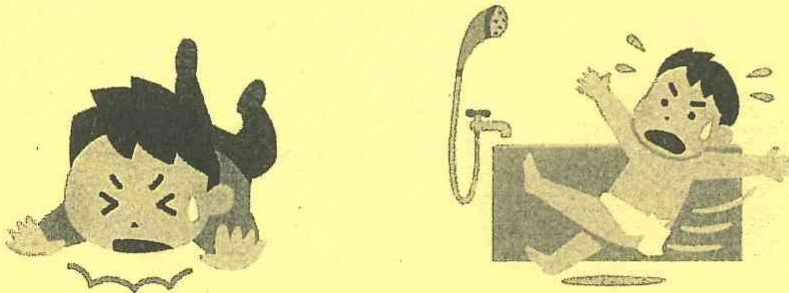
## 自宅の環境を見直そう

&かんたん！下肢の筋力トレーニング

各専門職が中心となり、転倒を防ぐためのご自宅の環境整備、手軽にできる体操や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足腰の筋肉の重要性を深く知ることで、転倒しない身体作りと一緒に取り組みましょう！！

- ❖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4年11月19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：仙台市宮城野区大槻 16-2  
電話：022-292-8474
- ❖講 師❖ 仙台市宮城野障害者福祉センター 理学療法士 仙石 敏雄  
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4年11月14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

