

足腰を鍛えて転倒を予防しよう

～自宅でできる運動で筋力アップ～

日時) 平成23年 4月 28日 (木)
14:00～15:30 (受付: 13:30～)

場所) 特別養護老人ホームあさひが丘
地域交流スペース

講師) 東海記念病院

理学療法士 後藤 文彦 氏
理学療法士 足立 将秀 氏

対象者) 高齢者本人、ご家族、介護予防に
興味、関心をお持ちの方

定員) 先着 30人

持ち物) 運動に適した上靴
※動きやすい服装でご参加ください

費用) 無料

申込み) 準備の都合上、必ず事前にお電話にてご連絡ください。



地域包括支援センターあさひが丘

春日井市神屋町1306-1

電話 (0568) 93-1314

担当 飯田、内木、堺、野村

