

参加者募集

平成30年度自主事業

理学療法士から学ぶ



# 若返り体操



尿もれ予防のトレーニングをしませんか

30年度は(全12回の予定)

・4月～3月の毎月1回実施

(5/26、6/9、7/7

8月以降も順次予定)

・申込は1回ごと

・定員は毎回15人

## 第2回目の参加者募集

日時:平成30年5月26日(土) 午前10時～12時(集合9時30分)

場所:狩場緑風荘1階機能回復訓練室

参加費(保険料):100円

講師:原田 優先生(理学療法士)

定員:15人

内容:健口体操、ハマトレと、尿もれ予防体操他

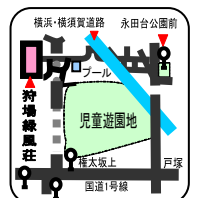
持ち物:筆記用具、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装で

申込期間:4月21日(土)～5月6日(日)

※定員を超えたときは5月7日(月)抽選、結果は館内に掲示します

申込方法:直接受付に

※膝、腰、股関節などトレーニングをする部分に不安がある方は、あらかじめ主治医にご相談ください。



お申し込み、お問い合わせは狩場緑風荘受付まで

☎742-2311