



地域に根差した医療・介護と生活リハビリを

ぬくもりグループ

- NUKUMORI GROUP -

延ばせ健康寿命

参加
無料

転倒予防の為の運動

現在、高齢化社会が進むこの日本で、高齢者の5人に1人は年間に1回以上転倒を経験しており、将来の転倒への不安は避けることのできない宿命となっています。ご高齢者の方が一度転倒してしまうと外出することに恐怖心を覚えたり、家に閉じこもってしまうこともあります。2025年に向けて高齢化率が高まる中で、高齢者の方がいつまでも元気に生活していただけるように、平均寿命を伸ばすだけでなく、健康寿命（介護や介助が必要なく日常生活が送れる状態）を延伸させる取り組みが重要となるわけです。そのため「転倒予防」が重要視されているのです！

しかしながら、いくら転倒を予防しようと思ってもご本人だけではなかなか取り組むことができません。今回のぬくもりクラブで予防の運動や知識を覚えて帰って頂き、いつまでも転倒なく健康な生活を送ってください！

開催内容

平成30年(2018年) 開催日時	開催部屋	内容
1月23日 (火) 終了:14:15	会議室	講義：※未定※ 実技：運動
2月27日(火) 10:00～11:30	会議室	茶話会
3月27日(火) 10:00～11:30	会議室	※動きやすい服装でお越しください

※全3回コースとなります。

開催場所

香芝市総合福祉センター3階

〒639-0251

奈良県香芝市逢坂1丁目374-1

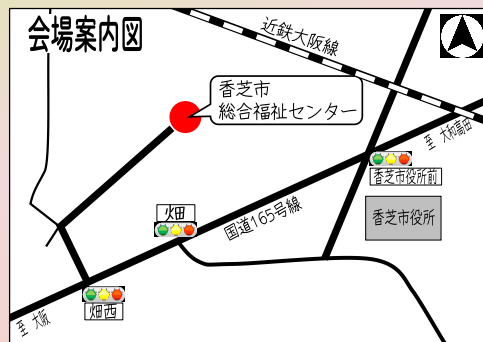
対象者

香芝市内在住で、65歳以上のかた及びその家族

申込方法

下記、申込先にお電話下さい

※当日、直接お越し頂いても結構ですが、定員40名に達した場合、お断りさせていただきます。



主催 医療法人 誠安会
社会福祉法人 誠敬会
後援 香芝市

▼申込先 (ぬくもりクラブの申込みの件とお伝えください)

電話: 0745-78-6300

担当者: ぬくもりクラブ担当 北澤(キザワ)