

地域リハビリテーション

広域支援センター事業

秋の リハビリテーション公開講座

介護予防
～膝痛 腰痛 予防体操～

参加無料！

講演内容

介護予防に対しての知識を持って頂くことで、「体の痛みが少しでも楽になった」「体が少し動きやすくなった」に繋がるような内容をお話します。実際に、みなさんにも膝や腰の痛みに対する予防対応を体験して頂き、自分で行えるように持ち帰って頂くことで、日々の生活に役立てて頂けたらと思っています。



開催日時

2016年10月15日(土) 13:00～14:00

会場

医療法人南労会 紀和病院 4階 ウェルビーホール

対象

一般の方

(広く一般の方にもご参加頂ける内容となっております。)