

# 令和6年度介護教室

## 転倒を予防していつまでも元気に



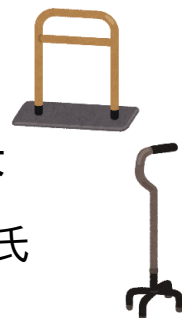
昨年までの調布市の調査では、運動機能低下から転倒の危険があること、さらに体重の減少から、やせ傾向という結果となっています。運動機能の低下ややせ傾向はフレイル(虚弱)が進み、骨折や寝たきりとなる心配もあります。そこで今年度の介護教室では、転倒予防について学び、いつまでも元気に過ごせるように準備をしませんか。

### 1回目

6月21日(金) 10:00~12:00

転ばないための環境づくりと生活の工夫

★ 講師：NiCK府中営業所 福祉用具専門相談員 牛木 和昌 氏



### 2回目

6月28日(金) 10:00~12:00

運動を取り入れて転ばない身体を作ろう

★ 講師：楠の杜訪問看護ステーション 理学療法士 宮川 恭明 氏



- 場所 ▶▶▶ 調布市民プラザあくろすホール3階
- 参加者 ▶▶▶ 介護予防に興味がある方
- 定員 ▶▶▶ 各回50名まで (先着順)
- 募集期間 ▶▶▶ 5月20日~6月28日



問合せ・申込み先

地域包括支援センターゆうあい ☎042-481-4973