

理学療法士・作業療法士による

転倒予防教室

日時 毎月開催(予定表は別紙ご参照)

場所 浅草病院 8階 会議室

対象 おおむね 65歳以上の方

※動きやすい服装でお越しください。

事前予約制

先着 20名

無料

<テーマ>

簡単な体力測定と転倒予防体操指導

～いつまでも健康でいるために～

- ①まずは気軽に今の**体力年齢**を測定してみましょう!
- ②簡単な質問シートと、**握力**などの体力測定を行います!
- ③簡単に行える**体操**をみなさんと一緒にやみましょう!
- ④地域の方々との**交流**を図りましょう!

お問合せ、申込み先:

浅草病院リハビリテーション科
東京都台東区今戸 2-26-15
TEL:03-3876-1711



理学療法士・作業療法士による

転倒予防教室 予定表

	日時	1回目からの 参加者	2回目からの 参加者
1 回 目	8月20日(土) 14:30~16:30	評価と体力測定 体操の紹介	
2 回 目	9月17日(土) 14:30~16:30	体操指導と確認	評価と体力測定 体操の紹介
3 回 目	10月22日(土) 14:30~16:30	体操指導と確認 途中経過確認	体操指導と確認
4 回 目	11月26日(土) 14:30~16:30	体力測定と 効果判定	体操指導と確認 途中経過確認
5 回 目	12月24日(土) 14:30~16:30		体力測定と 効果判定

4回参加して完結する講座です。