

第3回健康教室のご案内

転倒予防

～「転ばぬ先のトレーニング」を覚えよう～

過去に**転倒**したことはありませんか？

冬に向けて**転倒**が心配な方はいませんか？

普段の生活に**運動**を取り入れ、みんなで**予防**しましょう！



転倒予防のポイントや自宅で出来る運動についても実技を交えてお話しします。
ぜひお気軽にご参加ください！

日時：平成**30**年**11**月**28**日(水)

14時00分～**15時20分**（受付時間：13時～）

会場：青森新都市病院3階講堂

参加費：**無料**

持ち物：タオル、飲料水、動きやすい服装



～イベント内容～ **今回は運動をたくさん準備しています**

① IN-BODY 測定

② 転倒のメカニズム

③ みんなで楽しくトレーニング

④ 自宅で出来る運動指導

～**事前申込が必要**です！！～

参加希望、お問い合わせは下記の電話番号、メールアドレスまでお願いします。

※お電話は**平日8:30～17:30**にお願い致します。「健康教室の予約の件で」とお伝えください。

電話番号：**017-757-8750** リハビリ科 受付まで

メールアドレス：**aomori-riha01@yushinkai.jp**