

第66回 松下老健はーとぴあ健康講座

参加者募集  
大募  
無料!

# こけないための体づくり

“外出自粛”で運動不足が気になりませんか？  
転ばないようにするには、どうすればいいの！？  
気持ちよくカラダをストレッチしましょう！

内 容

## 転倒予防とストレッチ体操



松下介護老人保健施設はーとぴあ  
理学療法士 山住 恵 講師

R2年

開催日時

7月18日(土)13時30分~15時

開催場所

守口文化センター (3F 研修室)

場所は裏面をご確認ください

お問合せ

松下介護老人保健施設はーとぴあ内 担当：河野  
TEL 06-6992-8131 FAX 06-6992-8101

# ＊ ＊ 今後のスケジュール ＊ ＊

【毎月第3土曜日】を基本とし、  
毎月医療や健康、介護に関する講座を開催中！

※ 8月はお休みです

9月は、守口文化センター3階研修室です！

開催日	テーマ	講師
9/19	尿漏れ	大王製紙 小林 三千代先生

