

介護予防普及講座のお知らせ

『今からできる腰痛・膝痛の予防』

～これからも自分の足で歩くために～

寒い間は家に閉じこもりがちで、身体を動かす機会も減っているのではないのでしょうか。例えば、寝たきりでほとんど筋力を使わない場合、1日で約3～5%、1週間で約20%の筋力が減少し、筋力を回復させるには1日休むと1週間、1週間休むと1ヶ月を要すると言われています。いくつになっても自分の足で歩くため、普段の生活の中でできる筋力アップのための体操や腰痛・膝痛予防の方法を一緒に学びましょう。

【日時・場所】

①令和7年3月18日（火）13：30～15：00

今治市常盤公民館 2階集会室

②令和7年3月25日（火）13：30～15：00

山方集会所 山方町2丁目1184-7 山方公開緑地前

【講師】 森川 真也 理学療法士

【参加費】 **無料** 定員15名 ＊事前申し込みをお願い致します。

【対象】 市内在住の介護予防に興味のある方

申し込み・問い合わせ先 今治市地域包括支援センター 日吉・近見



0898-22-7960

FAX0898-22-7970