



社会福祉法人光仁会富竹の里 公開講座

地域を支える社会福祉事業を実践します
Social welfare service to support communities

紹介します！

知って役立つ、やさしい健康・医学

無料



運動器の障害の予防と対策 ～いつまでも健康でい続けるために～



- ①いつまでも健康でいたいけど 痛みとも上手に付き合いたい
富竹クリニック 院長 田中 研一 先生
- ②自宅でもできる！簡単に楽しく続けられるエクササイズ
健康運動指導士 宮崎 博記 先生

年を重ねるごとに起こる膝、腰、肩、首などの痛み。要支援、要介護の発生要因に至る第1位は、この運動器の障害です。

今回はこの運動器の障害についての正しい知識を身につけ、その予防のために大切な運動について一緒に考えてみましょう。

平成30年

11月17日(土)

開会 / 13:30

閉会 / 15:30

場所 / 富竹の里いきいきセンター

お問い合わせ先

〒381-0006 長野市大字富竹1621番地
社会福祉法人光仁会富竹の里
TEL. 026-296-7383

