

# つどいのば



介護予防のための教室です。体づくり・仲間づくりのきっかけに、ぜひご参加ください。

**対象**

65歳以上の市民 ★要申込：各回の前日迄

**場所**

奇数月：下蕨公民館 3階集会室  
偶数月：南公民館 2階ラウンジ（12月のみ 3階集会室）

**時間**

月1回（月曜日）14:00～15:00

| 日にち   | テーマ                                 | 講師                                 |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 4/22  | 正しい歩き方を知ろう！                         | リニエ訪問看護ステーション川口<br>（理学療法士）森田悠太 さん  |
| 5/27  | 食事の「むせ」予防<br>～「飲み込み」を鍛える～           | 彩訪問看護リハビリステーション<br>（言語聴覚士）白子千晶 さん  |
| 6/24  | 肩こり改善 ～首・肩・背中～                      | まちのリハビリ室 わらびベース<br>（理学療法士）西尾桂 さん   |
| 7/15  | 夏祭りイベント<br>～盆踊りとゲームで体を動かそう～         | 蕨市第二地域包括支援センター<br>協力ボランティア さん      |
| 8/19  | 衰えを防ごう！毎日5分の健康維持体操                  | 彩訪問看護リハビリステーション<br>（理学療法士）吹野遼 さん   |
| 9/9   | あなたのバランス大丈夫？<br>～転びにくい体づくりと歩き方～     | リニエ訪問看護ステーション川口<br>（理学療法士）岩崎達也 さん  |
| 10/21 | 尿もれを防ぐ<br>～骨盤底筋を意識しよう～              | 戸田中央リハビリテーション病院<br>（理学療法士）河住さくら さん |
| 11/25 | 認知症予防～自分でできる頭の体操～                   | 彩訪問看護リハビリステーション<br>（言語聴覚士）桑名英文 さん  |
| 12/16 | クリスマスイベント<br>～ピアノに合わせて、Let's Sing!～ | 長谷川ピアノ教室<br>（ピアノ教室主宰）長谷部由美 さん      |
| 1/27  | 足裏と膝痛の関係性<br>～膝痛を正しく理解する～           | まちのリハビリ室 わらびベース<br>（理学療法士）茄子川知浩 さん |
| 2/17  | 風邪に負けない肺をつくろう！<br>～「呼吸」を学ぶ～         | 彩訪問看護リハビリステーション<br>（理学療法士）杉山洋子 さん  |
| 3/17  | 手は第2の脳<br>～指を使って脳もからだも健康に～          | 戸田中央リハビリテーション病院<br>（理学療法士）河住さくら さん |

<申し込み・問い合わせ先>

**蕨市第二地域包括支援センター**

048-290-8587(平日9:00～17:00)