

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 （理学療法士）森田悠太 さん
5/27	食事の「むせ」予防 ～「飲み込み」を鍛える～	彩訪問看護リハビリステーション （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 （理学療法士）西尾桂 さん
7/15	夏祭りイベント ～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 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 （理学療法士）吹野遼 さん
9/9	あなたのバランス大丈夫？ ～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 （理学療法士）岩崎達也 さん
10/21	尿もれを防ぐ ～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 （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 （言語聴覚士）桑名英文 さん
12/16	クリスマスイベント ～ピアノに合わせて、Let's Sing!～	長谷川ピアノ教室 （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 ～膝痛を正しく理解する～	まちのリハビリ室 わらびベース （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！ ～「呼吸」を学ぶ～	彩訪問看護リハビリステーション （理学療法士）杉山洋子 さん
3/17	手は第2の脳 ～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 （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)