

申込不要  
参加無料

# 社協セミナー 介護予防教室

～利島での生活を元気に続けよう～



はぎわら まりな  
萩原 真梨奈  
(理学療法士)

お気軽に来てください!  
みんなで楽しく体操を  
しましょう☆彡

腰や膝が重い、痛いと感じることは  
ありませんか？

山や畑仕事などを長く続けるために、  
簡単にご自宅でできる体操をリハビリ  
スタッフと一緒にいきましょう！！

**内容** | ・講義「介護が必要になる原因とは？」  
・簡単な体力チェック  
・ストレッチ、自主トレの紹介

**日時** | **11月20日**(月)  
**19:00 ~ 20:00**

**場所** | デイホームさくゆり



主催：利島村地域包括支援センター

〒100-0301 東京都利島村105番地

TEL:04992-9-0018 FAX:04992-9-0317