

平成30年度 第2回 市民公開講座

いつまでも自分らしく 過ごし続けるために



～健康を保つための予防とリハビリテーション～

「年齢を重ねてきて、動くことがおっくうになってきた・・・」なんてことはありませんか？

加齢や運動不足、怪我や病気による入院などをきっかけに、「立つ」「歩く」といった移動するための身体機能が低下することを**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**といいます。そのまま放っておくと、介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

こうした状態にならないための日頃からの予防法や、自宅でも簡単にできる筋力トレーニングなどを学び、健康長寿を目指してみませんか？

講演

「加齢で私たちの足腰はどうなる？」

■ 加齢に伴う身体トラブルの増加や
リハビリテーションの重要性についての講演

講師：宇都宮市医師会 星野 雄一氏
(栃木県立リハビリテーションセンター理事長)

実演

「いつまでも自分の足で歩き続けよう」

■ 自宅でも簡単にできる筋力トレーニングや
ストレッチなどの実演

講師：栃木県リハビリテーション
専門職協会 相場 みどり氏
(JCHOうつのみや病院理学療法士長)

日時

平成31年 **2月3日** (日)
午後2時～4時 (開場 午後1時30分)

場所

栃木県青年会館 **コンセーレ**
大ホール (宇都宮市駒生1丁目1番6号)

定員

先着300人

参加費無料

申込

下記のお問い合わせ先に電話又はファクス（講座名・代表者氏名・電話番号・参加人数を明記）にてお申し込みください。

コンセーレ



■ 主催 宇都宮市
■ お問い合わせ先 <事務局> 宇都宮市保健福祉部高齢福祉課 地域包括ケア推進室
☎ 028-632-5328 FAX 028-632-3040