

ケアマネージャー様対象

第5回 高齢者に必要な運動勉強会

第5回のテーマ

「健康は正しい歩き方から！」
～運動で、歩行能力を高めよう～

老人型歩行を防ぐためには、歩行能力を高める事が大切です。
高齢者の自立した生活に欠かせないもっとも基本的な動作の一つ、歩行の能力を高めることが、寝たきりや閉じこもりの防止に有効です。歩行能力を高める運動をし、正しい歩き方を身につけましょう！

日時

平成25年9月19日（木）

10時00分から11時30分まで

場所

健康運動デイサービス MIYABI

(名東区上社2丁目55番地 第2ハイネス本郷1階)

持ち物

運動できる服装でお越しください。
水分補給用のお茶等やタオルをお持ちください。
(室内シューズは必要ありません。)

◆第5回勉強会スケジュール◆

10:00～ 正しい歩き方についてのお話

10:30～ 実際に体験してみましよう！

準備体操

主運動

☆ 正しい歩き方に必要な筋力トレーニング

☆ 正しい歩き方を練習しよう

整理運動

11:15～ 本日のまとめ



ご利用をご検討いただいている利用者様のご家族方の参加も大歓迎です！

講師は、健康運動デイサービス MIYABI の柴田雅美（健康運動指導士）が担当します！

- ・名古屋市内の保健所主催の「介護予防教室」及び「特定高齢者の体操教室」にて高齢者の運動指導
- ・名古屋市の高齢者施設（デイサービス・高齢者マンションなど）にて高齢者の運動指導 他



★お問い合わせ・お申し込み先 ※電話または、FAX でお申し込みください

健康運動デイサービス MIYABI

TEL: 052-799-3460 FAX: 052-799-3461

〒461-0065

名古屋市名東区上社 2 丁目 55 番地 第 2 ハイネス本郷 1 階 健康ステーション MIYABI 内

★健康運動デイサービス MIYABI へのアクセス

専用の駐車場はございませんので、公共交通機関または近隣のコインパーキングをご利用ください。



名古屋市営地下鉄東山線
本郷駅下車 徒歩 3 分
名東区役所すぐそば



【ケアマネージャー様対象 第5回勉強会申込用紙】

FAX 052-799-3461

事業所名	
ふりがな お名前	
ご連絡先	〒 - () - -