



ケアマネージャー様対象

第6回 高齢者に必要な運動勉強会

第6回のテーマ

「ストレッチポールで身体のゆがみを治そう！」

最近「肩が痛い」「腰が痛い」「膝が痛い」「目が疲れやすい」といったからだの不調は、「体のゆがみ」が原因かもしれません。

姿勢を整えるとからだのいろいろな不調が改善されます。正しい姿勢を身につけて、腰痛・膝痛等を改善しましょう！

日時

平成25年10月23日（水）

13時30分から15時00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6回勉強会スケジュール◆

13:30～ ストレッチポールとは？

14:00～ 実際に体験してみよう！

準備体操

ストレッチポール体験～基本の動きから応用編まで～

整理運動

14:45～ 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6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	〒 - () - -