

生き活き！健康増進！！

参加無料

予防リハビリ教室のお知らせ

足元注意



車に倒れにご注意ください

私たち福聚会は地域の皆様のために予防リハビリ教室を開催いたします。高齢化が進む日本において、健康寿命を延ばすことが何よりも大切です。その人らしい生活を1日でも長く送れるように生活の質（QOL）を私たちと一緒に上げていきませんか？

開催場所：東葛飾病院リハビリテーション室

次回開催案内

日時：1月23日(金) 13:00～

テーマ【ストップ転倒！転ばないためのコツ】 担当：リハビリ部 根岸

高齢化社会を迎え、多くのみなさんが健康について考えることが多くなったと思います。「一日でも長く自分で動きたい」そんな希望を抱いている方も多いのではないでしょうか？

そして今回、健康を阻害する原因として上位にあがる『転倒』についてお話ししようと思います。どうぞ、お気軽にお越しください。

簡単な運動も行いますので、動きやすい服装でご参加お待ちしております。