

かわさき健康講座



2025

10月のかわさき健康講座



ちょっとつまづいた！が、寝たきりの原因に！？

転ばないための基本と自宅でできるセルフケア

講師 川崎病院 リハビリテーション部 田中 耕介 理学療法士

＼どんな講座内容？／

高齢者の骨折は、介護が必要となる原因のひとつです。年齢とともに脆くなった骨は、些細なことでも骨折してしまうリスクがあります。寝たきりにならなくても、歩くのがつらくなったり、趣味など余暇の過ごし方に影響が出たりすることもあります。本講座では、理学療法士が、足と膝の基本についてお話しします。転倒の主な原因や、転倒を予防するために必要な体の機能について分かりやすく解説。自宅で簡単にできるセルフケアを通じて、いつまでも自分の足で歩き続けるための秘訣をお伝えします。この機会に、足元から健康を見直してみませんか？

日時 10月17日（金）14：00から15：00

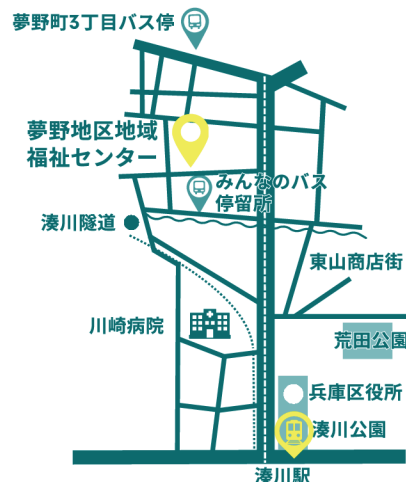
場所 夢野地区地域福祉センター
神戸市兵庫区湊川町7-6-5

申込 予約不要／参加費無料

【お問い合わせ】川崎病院 078-511-3131 まで

一緒に簡単な体操も
やってみましょう

集めてお得！会場ではスタンプカードと
講座の年間スケジュールを配布中♪
次回の講座の詳細な内容は、ホームページ
から確認いただけます。
QRコードを読み込んでぜひご覧ください！



【主催・共催】 夢野地区ふれあいのまちづくり協議会
医療法人川崎病院（神戸市兵庫区東山町3-3-1）