

かわさき健康講座



2026

10月のかわさき健康講座



理学療法士と学ぶ、歩く力を保つコツ

ー 習慣にしたい自宅でのケアと身体のチェックポイント ー

講師

医療法人川崎病院
リハビリテーション部米田 大貴 理学療法士
山下 佳美 理学療法士

どんな講座内容？

最近、歩幅が小さくなった、疲れやすくなったと感じることはありませんか？本講座では理学療法士が、歩く力を保つためのポイントをわかりやすく解説するほか、毎日自宅のできる簡単な運動や、外出時に気をつけたい転倒予防のポイントもお伝えします。さらに、歩く力の土台となる骨盤底筋群の体操を一緒に行い、バランス力を整えていきます。歩く力を保つことは、健康寿命をのばすことにつながります。そのために大切にしたいのが、一人で頑張らず、身近な方や地域の仲間と声をかけ合うこと。当日は、お互いにチェックするとよいポイントもあわせて伝授します。

講座の参加者には
持ち帰りできる小冊子を
プレゼントします！



日時 10月8日(木) 14:00から15:00

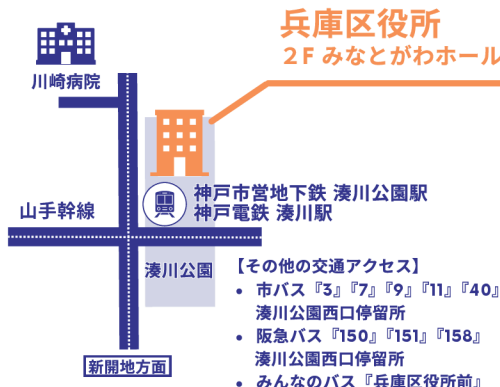
場所 みなとがわホール
神戸市兵庫区荒田町1-21-1 兵庫区役所 2F

申込 参加費無料・要予約（お電話または申込フォームから）【予約用】

【ご予約・講座に関するお問い合わせ】078-511-3131 川崎病院 広報室 まで



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！

【共催】 兵庫区保健福祉部保健福祉課
医療法人川崎病院

- 【その他の交通アクセス】
- 市バス『3』『7』『9』『11』『40』『65』
湊川公園西口停留所
 - 阪急バス『150』『151』『158』
湊川公園西口停留所
 - みんなのバス『兵庫区役所前』