



1月のかわさき健康講座

理学療法士と学ぶ、階段の心得 ～ 行きたい場所へ、出かけられる足腰に ～

講師

医療法人川崎病院
リハビリテーション部

弘兼 達也 理学療法士

講座内容

階段を見ると、ちょっと気が重くなる……そんな経験はありませんか？
膝が痛む、息が切れる、足が上がりにくい、下りがこわい。階段がつらくなる理由は人それぞれですが足腰の衰えを軽減できれば、階段の上り下りが楽になります。
今回は川崎病院の理学療法士が、負担のかかりづらい上り下りのコツから階段を使うことが体力づくりにどうつながるのかまで、幅広くお話しします。毎日の暮らしのなかでできる簡単な運動などもご紹介しますので、普段あまり階段を使わない方もぜひご参加ください。



日時 1月21日(木) 14:00から15:00

場所

湊山地域交流センター 2階(神戸市兵庫区大同町2-2-8)

会場は建物の2階で、エレベーターはありません。(階段のみ)
上り下りに不安のある方は事前にお知らせください。

申込

参加費無料・予約不要

【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】 湊山ふれあいのまちづくり協議会
医療法人川崎病院

