

2月24日(日)の例会は ノルディックウォーカーのための健康講話 「痛みを軽減し疲労を取り除く!! ストレッチ教室」



ストレッチングの効果として、①関節可動域（柔軟性）の維持・向上 ②血液循環の向上 ③傷害予防 ④疲労回復の促進 ⑤疼痛の軽減 ⑥リラクゼーション ⑦筋肥大 ⑧筋萎縮の抑制等があげられます。今回「介護予防教室」で数々の講演・実技指導をされている理学療法士・作業療法士の3人の先生からストレッチのお話しと椅子を使った実技を通して勉強しますので正しい知識を身につけましょう。皆様の参加をお待ちします。

- ★日 時：2月24日(日曜日) 13時～14時30分予定
- ★会 場：ビオラ市が尾地域ケアプラザ 4階 多目的室
- ★講 師：社会福祉法人中川徳生会エヌアイクリニック

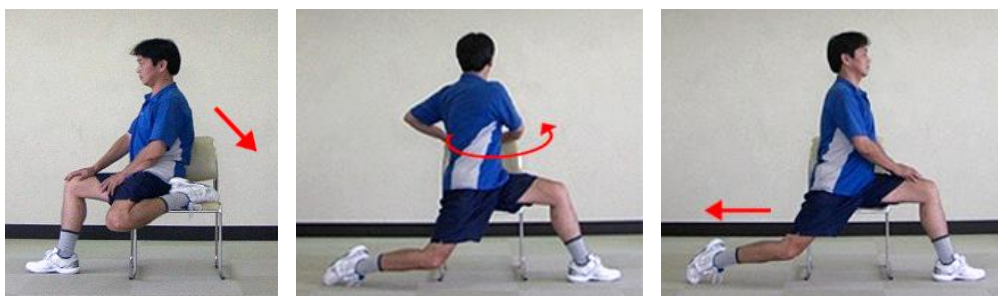
理学療法士 澤谷^{さわや} 卓志先生
 理学療法士 熊澤 義弘先生
 作業療法士 坂本 麻奈先生



★当日のスケジュール

- 10時～12時 「ノルディックウォーキング」
- 12時～13時 昼食（昼食の準備はありません。各自でお願い致します）
お弁当持参の方は多目的室で食事可能（ゴミは持帰り願います）
- 13時～14時30分予定 ストレッチ解説・実施・質疑応答

★参加申込み：例会時に募集致します。TEL/Fax 045-912-5026



イラストは講習内容とは直接関係はありません

2/24(日) 健康講話 申込書

氏 名	電 話 番 号	備 考