

高齢者なんでも相談室 流山市東部地域包括支援センター主催

# 介護予防教室

2025.4月発行

担当  
崎村 菅野

## 転倒予防～いつまでも歩いて生活できるように～

今年度は「転倒予防」をテーマに、流山市内の3か所で介護予防教室を開催します。理学療法士からのお話や転倒予防のための運動と、福祉用具専門員からのお話の二部構成になっております。いつまでも元気に歩いて生活していけるよう、転倒予防について一緒に学びましょう！！



### 介護予防教室の風景

令和6年10月開催



昨年度はナーシングプラザ流山の理学療法士の方を講師に迎え、継続した運動を目的とした自宅で出来る運動方法を教えて頂きました。

椅子に座ってできる運動や、フェイスタオルを使った運動などを行い、「一人では中々できないので来てよかった」「家でもやってみようと思った」との声が聞かれていました。

参加したことがない方も、ぜひご参加ください！

対象者：市内在住・在勤の65歳以上の方

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

申し込み：流山市東部地域包括支援センターまでお申込み下さい。

【電話 04-7148-5665】

全日程 13:30 受付

### 令和7年度の年間予定

5/28 (水) 14:00- 16:00	生涯学習センターA101.102 講師：テイサービス美晴らしの里 理学療法士 大湊智子様 介護用品のスマイル 福祉用具専門員 村杉光弘様
9/17 (水) 14:00- 16:00	向小金福祉会館 大広間 講師：テイサービス美晴らしの里 理学療法士 大湊智子様 介護用品のスマイル 福祉用具専門員 村杉光弘様
11/19 (水) 14:00- 16:00	思井福祉会館 大広間 講師：テイサービスののした 理学療法士 加賀美志麻子様 介護用品のスマイル 福祉用具専門員 村杉光弘様

※先着25名定員なのでご予約はお早めに！