



# お達者教室のご案内



## 『見直そう！運動の効果』

～追浜の皆さんが介護予防で健康な生活をおくるための支え合いづくりを目指して～

### 【日時・場所】

**第1回 7月24日(火) 13:00～14:30**

**湘南病院 鷹取病棟4階会議室**

第2回 8月23日(木) 13:00～14:45 追浜コミュニティーセンター南館ホール

第3回 9月未定 13:00～14:40 追浜コミュニティーセンター

### 【内容】

**第1回 理学療法士からみた運動の効果と効果的な方法について  
実際に体を動かします！**

第2回 介護予防活動における体力測定の目的と重要性について

第3回 体力測定の実践方法について

(第1回の講義終了時に2・3回の参加希望について伺います)

**【講師】 湘南病院リハビリテーション室 理学療法士**

**【対象】 65歳以上の方**

今回、体力に自信のある男性の参加をお待ちしています！

**【申込み】 追浜地域包括支援センター**

**TEL 865-5450**

友達を誘って、動きやすい格好で、運動靴で、  
お気軽にご参加ください！