

# 痛みがあってもできる運動のコツ

日時：令和3年12月6日(月)

午後1時30分～2時30分

場所：押立体育館 2階会議室 ※上履き持参

定員：20名（申込制）

内容：痛みのある時の運動方法についての講話と実践

講師：糟谷明範氏(理学療法士・LIC 訪問看護リハビリステーション)



電話での申込みはできません。下記の方法でお申込み下さい



## \*\*\* 申込方法 \*\*\*

① 申込用紙を体操教室、講座参加時、または窓口で職員に提出。

② 申込用紙を郵送 ⇒ 〒183-0015 府中市清水が丘1-3  
府中市地域包括支援センターしみずがおか 宛

③ FAX ⇒ 裏面をそのままFAXしてください  
FAX 番号 042-336-1199

④ メールを送信 ⇒ メールアドレス [simizu-sien@fsyakyo.or.jp](mailto:simizu-sien@fsyakyo.or.jp)

件名 介護予防講座申込み

本文 痛みがあってもできる運動のコツ

氏名・住所・電話番号・年齢 を明記してください



裏面に、申込用紙があります。

対象：おおむね65歳以上の府中市民

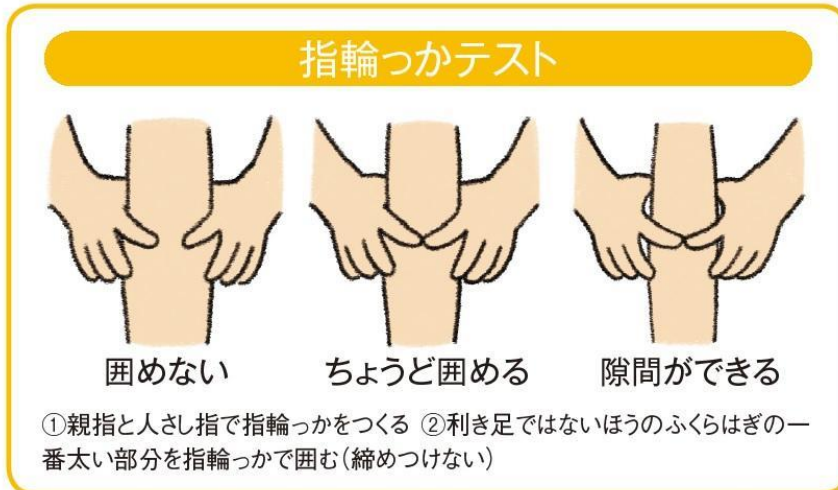
参加費：無料



元気一番!!  
ふちゅう体操  
イメージ  
キャラクター  
ひばピー

# 介護予防豆知識

## 筋肉量の減少がわかる簡易チェック



隙間ができる人は要注意。筋肉量が減少している恐れがあります。

フレイル予防を始めましょう!

### \*お願い\*

- ☆ 感染症予防対策のため、必ずマスク着用、手洗い、消毒などのご協力をお願いします。
- ☆ 参加当日は事前にご自宅での体温測定をお願いします。体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ☆ 感染症予防対策により市からの指示が出た場合は中止になることがあります。
- ☆ 申込み多数の場合は抽選となります。抽選に外れた方のみ おおむね実施日1週間前までに連絡いたします。
- ☆ 水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装・靴でお越してください。
- ☆ 事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承下さい。



【講座に関する問合せ】 府中市地域包括支援センターしみずがおか

TEL:042-363-1661(日曜日を除く 9:00~17:00)

FAX 番号:042-336-1199

..... 申込用紙 きりとり .....

氏名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

府中市 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

申込講座

痛みがあってもできる運動のコツ