☘令和4年度　第1回 香川県立図書館健やか生活応援講座☘

転倒防止に有効な運動と杖の正しい使い方

年齢を重ねるごとに、立ったり歩いたりする何気ない動作にも、筋力の衰えを感じることが多くなります。また、コロナ禍の外出自粛等によって、生活習慣の変化や体を動かす機会の減少も関係しているのではないでしょうか。

このような中、足腰の筋力の低下による転倒の危険性を理解し、転倒防止に向けてきちんと対策しておくことが大切であることから、転倒予防に有効な運動方法や杖の正しい使い方の、ためになるおはなしが満載です！

お気軽にご参加ください。

日時：令和4年9月9日（金）　13：30～15：00

会場：香川県立図書館　2階視聴覚ホール

講師：四国医療専門学校

逢坂　幸佳　氏

（理学療法学科専任教員）

参加料：無料　募集人数　40人（先着順）

∞簡単な体操をしますので、動きやすい服装でお越しください∞

※新型コロナウィルスの状況により、変更または中止となる場合があります

※参加の際には、マスクの着用、入室前の手指消毒等のご協力をお願いします

※講座開催中は、室内の換気を定期的に行います。

◇◇◇