

下田元気塾 2019 vol.1

(横浜労災病院出張市民講座)

～横浜労災病院が誇るリハビリの専門家による予防のアプローチ～

① 認知症とその予防

平成31年1月30日(水) 14:00～15:00

講師：**坂本 太郎 氏** (横浜労災病院 中央リハビリテーション部 主任作業療法士)

認知症のセルフチェック。あたまの体操、認知症予防の運動体験。

② 腰痛に負けない、からだところこの作り方

平成31年2月7日(木) 14:00～15:00

講師：**伊藤 拓也 氏** (横浜労災病院 中央リハビリテーション部 主任理学療法士)

日常生活を送るうえでの注意点を解説。ストレッチ・筋力トレ体験。

場 所：横浜市下田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：無料。動きやすい服装でお越しください。

2/7はタオルを1枚ご持参ください。

定 員：先着25名

申込み：平成30年12月25日(火)

10時より電話もしくは窓口にて

電 話：563-9081

