

地域交流

骨と関節の日イベント

日時： 10月6日 (日)

9:00 ~ 12:00

場所：すこやかリハビリセンター

宍粟市山崎町野46-1

電話： 0790-63-2202

入場
無料

日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と決めました。
私たちは人生100年時代に向けて、この地域の方にできる限り元気でいてもらいたいと考えています。そのために必要なことのひとつとして「運動器機能」があります。運動器とは骨、関節、筋肉など運動に関わる総称です。この運動器機能をできる限り維持するために必要なことをご紹介できればと思い今回のイベントを開催いたします。元気な体作りは脳やところにも良い影響をあたえます！どなたでもかまいませんのでお気軽にお越しくださいね！

※当日は動きやすい格好で室内履きがある方はご持参をお願いいたします。
※お飲み物は各自でご用意ください。(ウォーターサーバーのお水はあります)
※感染症予防のためマスクの着用をお願いいたします。

○肩こり、腰痛予防

○普段の運動内容

○「脳リハ」

○転倒予防

などをご紹介します！

運動だけではなく
セルフケアを知って
体を緩めます

自宅でできる運動の正しい動きをお伝えします

体力測定をして
今の自分の状態
を知りましょう！

施設にある運動器具
も体験してください！

いなもち医院
すこやかリハビリセンター