

介護予防講座

安全なこけ方教室

～重大なケガに繋がらない為に～

転倒予防で大切なのは、もちろん転倒そのものを予防することですが、転倒時に大けがをしないことも大切です。

とっさのときに手と腕で衝撃吸収及び、体を丸めるなど、「上手な転び方」を学びましょう。

日時：8月20日（水）13：00～14：00

会場：新南陽老人福祉センター2階大広間

講師：周南市スポーツ協会 井澤 毅さん

内容：安全なこけ方についてのお話と実践

対象：市内在住のおおむね60歳以上の方

定員：20名

持参物：タオル、飲み物



☆受講希望の方は下記までお申し込み下さい。

新南陽老人福祉センター（周南市温田 1-10-1）

☎ 0834-62-1935