

介護予防講座のご案内

腰痛や膝痛の予防に効果的なストレッチなどを行います。

1 内容

講義・実技

<ストレッチコース>「ストレッチをしよう!～股関節編～」

講師 地方独立行政法人奈良県立病院機構

奈良県総合リハビリテーションセンター

理学療法士 伊藤 英登

太田 真介

佐久間 恵

山口 有紀

尾上 涼花

2 日時

令和2年2月7日（金） 13時から15時

3 場所

福祉住宅体験館（県営福祉パーク）

住所 奈良県磯城郡田原本町多722

最寄り駅 近鉄橿原線 笠縫駅 徒歩18分

4 対象

どなたでもご参加いただけます。

5 募集人数

30名（多数の場合抽選）

6 募集期間

平成31年4月1日（月）～令和2年1月24日（金）

（当日17:15必着）

※年間計画で別途発表させていただいております。

7 費用

資料代300円

8 申込み・問合せ

住所・氏名・電話番号を、ハガキ・FAXまたは電話にて下記まで連絡下さい。

奈良県介護実習・普及センター

〒636-0345 磯城郡田原本町多722

TEL 0744-32-8848

FAX 0744-34-2800

