

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

<腰痛・膝痛予防コース>「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

栗本 尚樹

鍛冶 淳子

太田 真介

佐久間 恵

山口 有紀

2 日時

平成30年2月8日(木) 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29年4月1日(土)～平成30年1月25日(木)

(当日17:15必着)

※年間計画で別途発表させていただきます。

7 費用

資料代300円

8 申込み・問合せ

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

