



社会福祉法人 誠和

特別養護老人ホーム あじさいのおか牛窓

あじさい講座

「家でも簡単！誰でも簡単！健康体操」

【開催日時】

平成25年11月30日(土)
10:00～11:30

【会場】

あじさいのおか牛窓・東館1階あじさいホール

【定員】

ありません。どなたでもご参加いただけます。

【ご案内】

- ◆身体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。
- ◆上履き(かかとのある靴)、およびタオルをご持参ください。
- ◆水分補給用の飲料は、会場にてご用意いたします。
- ◆ご参加いただいた方には粗品をご用意！(先着20名様)

今回の『あじさい講座』は、OSKから専門の講師をお招きし、より効果的かつ簡単に出来る運動を、実際に身体を動かしながら指導していただきます。

日頃からご家族の介助をされている方、最近腰痛が気になるという方、ご自身の今後の健康に不安を感じておられる方など、多くの方に役立つ内容です。

皆様どうぞお気軽にご参加ください！

＜講師＞

岡山スポーツ会館 OSKスポーツクラブ 運動指導員

＜内容＞

- ・腰痛予防、および転倒予防体操
- ・講話(体操の効果、腰痛のある方への助言等) 他

◎同時開催◎福祉機器展示会

福祉器具展示

- 運動・リハビリ器具展示
 - 各種福祉用具展示
- ※福祉器具取り扱い企業の担当者も来場！



健康食品展示・販売

カルシウム強化食品など、転倒や骨粗鬆症の予防に役立つ食品の展示・販売
※食品取り扱い企業担当者も来場！(注文も可能)



健康チェックコーナー

各種健康項目の測定コーナーを設置(血圧、体重、骨密度等の測定)
※看護師等を配置し、器具の使用方法や項目の見方等をアドバイス！



お問い合わせ先

TEL : 0869-34-6366(代表)

FAX : 0869-34-6370

瀬戸内市牛窓町長浜1745-1

(Web) <http://www.ajisai-s.or.jp/>

(E-mail) seiwa@ajisai-s.or.jp

ご注意

※来場の際には、施設内駐車場・駐輪場をご利用いただけます。

※本ご案内に記載の画像はイメージです。

※講座内容は変更となる場合があります。

あらかじめご了承ください。