

# 健康づくり講座

# 転倒は

# なぜ怖い？

股関節のお話  
転倒度は？



股関節のセルフケア  
尻もち予防の体操



記

10:00 西濃医療生協 北支部 総会  
10:30 健康づくり講座

## 【講師の紹介】

長谷川 賢治 さん (理学療法士・健康運動指導士・鍼灸師)

リハビリ、運動のプログラマー、鍼灸師として急性期医療から在宅介護まで幅広く、臨床と介護保険に従事。現在は、西洋医学と東洋医学の両側面の専門家として活動しながら、リハビリやツボの講座などを展開。

転倒は、年齢が高くなるほど厄介な問題が大きくなります。あなたの転倒の危険度を股関節に注目してお話します。(講師から)

日時… 五月二十七日 日曜日 十時より  
場所… 中川地区センター 一階会議室

連絡先… 長谷川金重 080-5454-0293  
主催… 西濃医療生活協同組合 北支部

