

JCHO札幌北辰病院の

# いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。  
医療に関する様々な知識を一緒に学びませんか？

## 第15回

### 「家庭でできる転倒対策」

～転倒の原因とその予防について学ぼう～

日時:平成 28年 11月 17日(木) 14:00～15:00

場所:当院 2階 講義室 (直接お越してください)

【講演】 転倒の原因と予防について

山本 崇 (理学療法士)

転倒の原因、転倒が起こるメカニズムを解説し、転倒予防のための筋力トレーニングや日常生活におけるアドバイスをお話します。

【体験】 自宅でできる転倒予防運動

転倒予防のためのストレッチや筋力増強運動など、自宅で簡単にできる運動を参加者全員で実践します！

