

元気になるためのヒント

日々の生活に簡単な運動を取り入れてみませんか

日本人の健康寿命は延びてきて、世界でも名だたる長寿国の一つになっていますが長寿であるとともに「元気で長生き」ということが重要視されてきています。日々の生活にお手伝いが必要となる原因として、脳卒中や認知症などが有名ですが足腰の衰えや転倒による骨折などで介護が必要になる方も多くおられます。当日は、足腰の衰えや転倒を予防するための知識を少しお伝えしつつ、皆さんと一緒に身体の状態を確認しながら日々の生活の中で手軽に取り組んでいける運動をご紹介しますと思います。

介護予防
転倒予防運動で
元気になりましょう！



講師

北海道医療大学 リハビリテーション科学部
教授 鈴木 英樹 さん



医療機関にてリハビリテーション業務に従事した後行政機関での勤務を経て現在は教育機関に勤務。理学療法士の養成教育の傍ら、地域住民の方々を対象とした健康づくりのための講話を行ったり、運動教室に出向き地域住民の方々と一緒に健康づくりのための取り組みを行っています。

日時

令和8年9月5日(土)
13:30～15:30

会場

江別市野幌公民館 研修室5号
(江別市野幌町13-6)

参加費 無料

※講話と簡単な実技(運動)があります。
なるべく動きやすい服装でお越しください。

お申込み・お問合せ

申込期限：8月28日(金)まで
江別市男女共同参画推進連絡協議会 高木
TEL・FAX：011-383-4733