



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

年代や性別を問わず誰もが個人として尊重され、平等に暮らせるようにするためには、一人一人が「元気で長生き」を目指す事が大切です。近年、介護が必要になる方の中には「転倒骨折」等によって介護が必要になる方も多くなっています。

日々の生活の中で手軽に取り組める転倒予防の知識を学び、誰でも手軽に取り組める運動を一緒に体験してみませんか。

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10月2日(金)

13:30～15:00

(開会13:15)

会場

倶知安町役場 2階会議室

(倶知安町北1条東3丁目3番地)

参加無料・申込不要

※講話と簡単な実技(運動)があります。
動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ

倶知安消費者協会

☎0136-22-1522