

# 市民のための 「寝たきり予防講座」

現在全国で寝たきりの生活を送っている人は100万人にも上るといわれています。心身ともにすこやかで生き生きとした老後を送るために、家族ぐるみ、地域ぐるみの寝たきり予防がたいせつです。寝たきり予防の日常生活やリハビリ、治療について、やさしくお話します。

お気軽にご参加下さい。

【入場無料】

【テーマ】

生き生きと健康寿命を延ばす運動を教えます

【サブテーマ】

ロコモティブシンドロームと介護予防

講師：大津市民病院

リハビリテーション部 技師長

理学療法士 本白水 博 先生

日時：平成28年3月5日（土）

午後2時～4時

会場：日吉台市民センター

〈大津市日吉台一丁目15-1〉

【問合せ先】公益社団法人 大津市医師会 事務局  
〒520-0047 大津市浜大津4丁目1番1号 明日都浜大津1階