健康広場

第6回　市民公開講座
いつまでも元気で歩ける生活を支援

２０２５年厚生労働省の発表では約４人に１人が７５歳以上という「超高齢社会」が到来するといわれています。
しかし「その時」はある日突然に訪れるわけではありません。
講座では「いつまでも元気で歩ける生活支援」と題し、日頃より老若男女問わず運動指導に携わっている専門職の視点からお話させていただきます。
ご近所お誘い合わせの上どうぞお気軽にご参加ください。

日時	令和元年12月21日（土） 【午前の部】11:00～12:00　【午後の部】13:00～14:00
参加費	無料
申込	不要
会場	①内田医院　〒299-0111 市原市姉崎1875 ②ファーコスだいした　〒299-0111 市原市姉崎1905-1
内容	会場①（内田医院） 【午前の部】11:00～12:00　市民公開講座 【午後の部】13:00～14:00　シンポジウム 会場②（ファーコスだいした） 【1】各種測定会 ロコモチェック 【2】関連グッズ紹介 (株)明治による試飲・販売会 歩行姿勢測定の実施（ご自身の歩き方をみてみよう） ※お土産あります（サンプル）

主催：NPO法人一歩一歩
共催：内田医院・ファーコス薬局だいした

市民公開講座

【内容】

■【午前の部】11:00～12:00　市民公開講座
～健康で長生きするための運動のコツ～
NPO法人　一歩一歩　理事長
理学療法士・健康運動指導士　菅野　央倫

■【午後の部】13:00～14:00　シンポジウム
『生活を支援する専門職とは』
リハビリテーション　　:理学療法士
介護保険サービス　　:ケアマネージャー
通所サービス　　:看護師
福祉用具・住宅改修　:福祉住環境コーディネーター

周辺地図

アクセス情報

交通 アクセス 駐車場	電車:内房線姉ヶ崎駅から徒歩5分 バス:大道下停留所から徒歩1分 駐車場:あり ※台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

NPO法人　一歩一歩
ホームページ:npo-ippoippo.jimdo.com
E-mail:npo_ippoippo@yahoo.co.jp