

2025

痛みを 軽減する 歩き方教室

令和7年

9月17日(水)

13:30~15:30

- 【場 所】 コミュニティセンター
「ホール」
- 【対 象】 50歳以上の方
(市内在住・在勤)
- 【定 員】 10人(申込順)
- 【講 師】 富上 雅樹 氏
(ケアセンター八潮 理学療法士)
- 【服 装】 動きやすい服装
- 【持ち物】 上履き、タオル、飲物

【申 込】 9/10(水)迄に下記へお電話等でお申し込みください

【申込問合先】

八潮市立コミュニティセンター 八潮市八條665 Tel936 - 0507

【受付時間】土・日・祝日を除く 9:00~17:00

歩き方の癖は体の痛みなどの不調をもたらします

あなたの歩き方の**癖**を知り、正しい歩き方や体の構造について**学**ぶことで体を整えていきましょう

講 議

筋肉の使われ方と筋力低下に伴うリスク

実 技

理学療法士による歩行チェック

参加
無料

理学療法士って？



動作・運動機能回復の専門家

ケガや病気、老化に伴い、身体機能の低下などから基本動作能力(座る・立つ・歩く)の回復や維持、悪化の予防を目的に自立した日常生活が出来るよう支援する医学的リハビリテーションの専門家です。