

要介護者の健康を支える おうちリハビリ教室



島原地域広域市町村圏組合委託事業

介護予防専門[※]の理学療法士が 無料の家族介護教室を開催します。

要介護のご家族の足腰を強くしたい、痛みを和らげたりしたいとは思っても、方法がわからないとお悩みの方へ。介護予防の専門家が、初心者でも自宅のできる運動プログラムについて実践を交えて解説します。ご家族の状態を維持・改善するための効果的な方法を一緒に学びましょう。

※公益社団法人 日本理学療法士協会の定めるフレイル対策推進マネジャーを有する理学療法士

開催日時・場所

9月28日(土)	14:00~16:00	雲仙市役所瑞穂総合支所
10月19日(土)	14:00~16:00	島原市有明総合文化会館
11月23日(土)	14:00~16:00	吾妻町ふるさと会館
12月21日(土)	14:00~16:00	国見町文化会館(まほろば)
1月25日(土)	14:00~16:00	愛の夢未来センター

※場所は変更になることがあります。※各教室zoomでの参加も可能です。



参加費無料。満員になり次第、受付終了。
お申し込みはTELまたは申し込みフォーム(左)より。
TEL: 0957-61-0799
住所: 長崎県雲仙市瑞穂町古部甲1819