

～歩行～深ぼり

最近、歩く速度が遅くなってきた、バランスが悪くなったなど、歩くことに不安がありませんか？ その気づきがフレイル予防への第一歩です。今回のテーマは理学療法士による、歩き方講座を行います。ご自身の習慣化された歩行について今一度見つめ直す良い機会です。

歩き方を掘り下げてその効果を実感しましょう。

- ・講 師：理学療法士 稲村 厚志 氏
- ・内 容：歩き方について
- ・対 象：65歳以上の府中市民

参加費：無料

日程・定員	会 場	月 日	曜日	時 間	定 員
	白系台文化センター 2階 大広間	11/8・11/15 (※1回目・2回目の内容は異なります)	火	14:45～15:45	15名程度
	紅葉丘文化センター 2階 講堂	11/10・11/17 (※1回目・2回目の内容は異なります)	木	14:45～15:45	15名程度

(※ 両会場ともに内容は同じです。どちらかの会場を選択ください。)

- ・持ち物：マスク、ボールペン、水分、検温
- ・服 装：動きやすい服装
- ・申込方法：お電話にて下記までお申し込みください
- ・申込期間：10/17(月)10:00～10/28(金)17:00 迄



※ 応募多数の場合は公開抽選となります。落選された方には、あさひ苑よりご連絡致します。

府中市地域包括支援センターあさひ苑

電話 042-369-0080

担当者： 細川・小林・中尾