

もとやま健康講座 受講生募集！

こんなところで 転ぶ!?

暮らしの中の転倒予防ともしもの備え

講師：山陽小野田市民病院
理学療法士・社会福祉士

理学療法士と社会福祉士がお話しします。



1 動画でチェック！

暮らしの中の
「転びやすい状態」を動
画を見ながらチェック！



2 もし転んで 骨折したら？

住まいや生活を
どう整える？
事例をもとに
ご紹介します。



3 自宅でできる 転倒予防運動

今日からできる
簡単な運動を
一緒にやってみましょう！



日時

令和8年 **11月30日** (月)
10:00～11:00



場所

本山地域交流センター



講師

山陽小野田市民病院
理学療法士・社会福祉士



準備

動きやすい服装と靴でお越しください



申込み先

本山地域交流センター ☎ 88-2001
(窓口またはお電話でお申し込みください)



メールでの
お申し込みはこちら



件名に「講座名」、本文
に氏名・住所・連絡先を
ご記入ください。