

# 第 18 回転倒予防教室

日時： 2015 年 10 月 16 日(金) 14:00~15:30

場所： 関高齢者センター 関区民ホール

参加人数： 19 名

要旨：

- ① 転倒予防に重要な「心」「場所」「時間」「体」の講義
- ② 椅子坐位にて体操(上下肢・体幹の筋力トレーニング、各関節のストレッチ)
- ③ 資料の配布(本教室の内容をまとめた資料)

