



転倒予防教室



注目！！

皆さんは、下の図の項目、いくつ出来ますか？

1.片足で何秒保てますか？	4.椅子から連続5回 立ったり座ったり出来ますか？
2.足を前後に揃えて何秒 立っていられますか？	5.立っている姿勢から左右後ろに 振り返ることは出来ますか？
3.バランスを崩さず 早くその場を回れますか？	6.両手を肩の高さまで上げて 前に伸ばせますか？

一つでも出来ないものがある方は、今後、転倒する恐れがあるかもしれません...

倉持整形外科 屋根外来で行う転倒予防教室に参加してみませんか？

自宅で行える予防運動を一緒に行ってみましょう！！



日程

平成30年6月8日(金) 午前 11:30~12:30

場所

倉持整形外科 皮膚科美容皮膚科 リハビリ室

料金

無料 20名まで

持ち物

運動靴・飲み物・タオル

住所

〒321-0112 栃木県宇都宮市屋根町 400-1

電話番号

028-657-7211

*ご希望の方は
左記連絡先もしくはリハビリスタッフまで
お問い合わせください
(定員に空きがあれば当日参加も可能な為
ご興味がある方はリハビリスタッフまでお問
い合わせ下さい)

