

とり戻そう、健康！

日常生活で取り組む健康増進！

暑い日が続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。近年は感染症の流行により、外出の機会やイベントへの参加自粛など、不自由な生活を強いられることが多かったかと思います。（公社）大阪府理学療法士会では、感染対策を行いながら、『健康を取り戻す』をテーマに市民公開講座を行うこととなりました。最近、運動不足でうごく気がしない方や、元気がでないと感じている方、さらに健康になりたいと感じておられる方、そのご家族も、ぜひご参加ください。

※ 簡単な運動を講師と一緒にいきますので、動きやすい服装でご参加ください。

会場前にて検温と消毒、マスク着用の確認をさせていただきます。会場は席の間隔をあけるなどの感染対策を行っております。安心・安全な運営にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

感染状況によってはやむをえず中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

市民公開講座

参加費 無料
事前申し込み 不要

2022年11月27日(日)

10:30-12:30 (開場：10:00)

男女共生センター ローズWAM ホール
大阪府茨木市元町4番7号

- ・主催：（公社）大阪府理学療法士会
- ・後援：茨木市 健康医療部 長寿介護課
- ・お問い合わせ：茨木市理学療法士会事務局
(北大阪ほうせんか病院内)

☆mail: ipta.jimukyoku@gmail.com

☆TEL: 072-643-6921(代表：中前)



【講師紹介】

友誼会総合病院
リハビリテーション科
技師長 理学療法士
徳久 謙太郎

2012年に奈良県生駒市で厚生労働省のモデル事業、介護予防強化推進事業に携わり、3つの市町村から依頼を受け、介護予防やケア会議等に参加。運動指導の専門家です。



阪急京都線「茨木市」駅下車。西へ約500m。
JR京都線「茨木」駅下車。東へ約800m。
中央公園駐車場(有料)も近隣にあります。