

# お風呂deリハビリ

in 上石津老人福祉センター 悠楽苑

腰やひざの痛みでお悩みの皆様へ!

お風呂に入るその前に!

理学療法士による楽しい講話&運動

教室が始まります!



合同会社リハの木  
代表 岸本泰樹  
(理学療法士  
温泉入浴指導員)

事前予約  
不要

対象:市内在住の60歳以上の方

場所:悠楽苑 和室・リハビリ室

開催日:

5月18日(木)	6月15日(木)、27日(火)
7月11日(火)、20日(木)	8月16日(水)、30日(水)
9月13日(水)、20日(水)	10月5日(木)、18日(水)
11月2日(木)	~全12回~

時間:毎回 9:30~11:30

参加費:無料 (入浴される方は石鹸・シャンプー・タオルをご持参ください)

介護予防に  
お風呂を活用!



## 毎回の流れ

- 9:20~ 参加者集合・健康チェック  
※車の運転ができない方はコミュニティバスをご利用ください
- 10:00~ 入浴前の講話、運動実践
- 10:30~ 入浴、セルフメンテナンス  
身体のお悩み相談
- 11:30 終了
- (以下、コミュニティバス利用者)
- 12:00 昼食(各自持参)
- 14:00~14:30 帰りのバス乗車

本教室では、お湯のチカラ(温熱や浮力・水圧など)を活用したリハビリテーション理論を知り、「絶対に介護されないためのセルフメンテナンス」を専門家から学びます。自分の体は自分で守る!身体のお悩み相談もお受けします。

お気軽にご参加ください!



お問い合わせ

リハの木(担当:岸本) 090-2925-6166  
上石津老人福祉センター 0584-46-3301