

# 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:毎月第一火曜日

4月2日(火) 5月7日(火) 6月4日(火) 7月2日(火)  
8月6日(火) 9月3日(火) 10月1日(火) 11月5日(火)  
12月3日(火) 1月7日(火) 2月4日(火) 3月4日(火)

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!



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!

## 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
- 9:40~ 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

リハの木(担当:岸本) 090-1562-1130  
上石津老人福祉センター 0584-46-3301

お問い合わせ