

令和8年度

所沢・松井地区在宅 介護者の集い

「正しい姿勢と歩き方～ 毎日やろう！ストレッチ～」

- ・ 高齢者独特の歩行姿勢、腰痛や膝痛に繋がる歩行姿勢など
- ・ 高齢者の方におすすめのストレッチ
(一緒にやってみませんか)
- ・ 転倒後の介助や起き上りの介助方法

講師：指定訪問看護 アットリ八航空公園

理学療法士 内藤 高志 氏



動きやすい服、
動きやすいかかとのある
靴でお越しく下さい



日時：令和8年5月20日(水)
13時30分～15時

対象：所沢・松井地区にお住いの
在宅で介護をしている方
場所：松井まちづくりセンター

2階会議室2・3号

(所沢市上安松1286番地の1)

事前申込必須！先着30名！

＜申込み・問い合わせ＞

松井東地域包括支援センター

TEL:04-2951-5500 FAX:04-2941-2221

アドレス: midori-shienn@juno.ocn.ne.jp



地域包括支援センターは所沢市の
委託により運営しています。