

わ

か

ば

包

括

2023年2月

**URとの共同企画「実践！理学療法士が教える腰痛体操」  
を開催しました！**

2/9 URと包括支援センターの共同企画として、けやき台団地集会所にて、腰痛体操の学習会を行いました。

理学療法士が一人ひとりの動きを確認しながら体操を行い、ポイントを押さえながら正しい方法を身につけることができました。腰に負担がかからない階段の昇り方などの講義もあり、笑い声の絶えない学習会でした。



参加いただいた方からの感想を一部紹介いたします。

「階段昇降のポイントがわかってよかった。」「実技の時に理学療法士が声をかけてくれたのが良かった。」「またぜひ参加したい。」

今後も皆様のご意見を参考にしながら学習会の開催をしたいと思っております。ぜひご参加ください。

お問い合わせ先：立川市北部東わかば地域包括支援センター

TEL:042-538-1221 FAX: 042-538-1222