

# 転倒について 知ろう!

どなたでも  
参加OK!

手軽に行える「運動」と「正しい歩き方」について

転倒リスクのチェックを行い、  
ケガのない生活を送りましょう!

年齢とともに転んでケガをする危険は増えていきます。  
なぜ転倒予防が必要なのか、自分は転倒リスクがある  
のか、自分の歩き方は本当に大丈夫なのか、確認してみ  
ませんか? 転倒予防のための運動も一緒に行い、転倒  
リスクを減らしていきましょう!



講師 | 西仙台病院 リハビリテーション科  
理学療法士 荒川翔太 / 作業療法士 追木崇弥

プログラム

自分の体を知ろう!

転倒リスクチェック

なぜ転んでしまうの?

転倒の危険を知ろう

知っていますか?

正しい歩き方について

今日から始めよう!

転倒予防体操

参加費  
無料



2022.11.16(水) 14:30-15:30

定員 20名 [要事前申込(申込締切11/15)]

会場 仙台市広瀬市民センター 2階セミナー室

〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂5

感染防止対策について

感染防止対策を講じたうえで開催いたしますが、開催日、開催内容等が変更になる場合がございます。  
当日はマスク着用、検温、体調チェック、手指消毒にご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

西仙台病院

地域医療連携室

☎ 022-398-5526

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字新田 54-4 電話受付時間: 平日 9:00 ~ 17:00 / 土曜日 9:00 ~ 12:30 (祝日を除く)

