もとやま健康講座　受講生募集！

こんなところで転ぶ!?



暮らしの中の転倒予防ともしもの備え

講師：山陽小野田市民病院
理学療法士・社会福祉士

理学療法士と社会福祉士がお話しします。

1 動画でチェック！

暮らしの中の
「転びやすい状態」を動画を見ながらチェック！



2 もし転んで骨折したら？

住まいや生活を
どう整える？
事例をもとに
ご紹介します。



3 自宅でできる転倒予防運動

今日からできる
簡単な運動を
一緒にやってみましょう！



日時	令和8年11月30日（月） 10：00～11：00
場所	本山地域交流センター
講師	山陽小野田市民病院 理学療法士・社会福祉士
準備	動きやすい服装と靴でお越しください
申込み先	本山地域交流センター　88-2001 （窓口またはお電話でお申し込みください）

メールでのお申し込みはこちら

件名に「講座名」、本文に氏名・住所・連絡先をご記入ください。