

しすい
オレンジ
カフェ

リハビリのプロ直伝！

転ばない環境づくりと 座ってできる 簡単運動



あっ！危ない！！



●高齢者の転倒事故の多くは、
住み慣れた自宅で発生しています。
家の中の危険な箇所をチェックして、
事故を防ぐための環境を整えましょう。

●リハビリのプロの講師が、
座ったままできる転倒を防ぐための
体操や、脳トレ手遊びをご紹介します。

令和8年 9月16日 水 10:00～11:30

会場 中央公民館 2階 研修室

講師 理学療法士 白鳥恭平さん ドットライフ佐倉
(訪問看護・リハビリ)

対象 酒々井町在住の方

定員 30名（要申込み）

参加無料
お茶とお菓子付き



お申込み
お問い合わせ

酒々井町地域包括支援センター



043-481-6393