

毎週月曜 10:00~11:00

場所：高橋病院1階 community space

19日 ロコモティブシンドロームと転倒予防  
～理学療法士～

立ったり、歩いたりするための身体機能が低下した状態をロコモティブシンドロームといいます。これから季節、滑りやすい雪道に備え足腰を丈夫に転倒を予防しましょう。

定員：20名



26日 リハとヨガ～下半身編

リハビリの豆知識とヨガの心地よさを合わせた運動を提供します。イスに座った柔軟系の運動と立位で行う足腰の筋力トレーニングを行います。介護予防の体操より少し運動量を増やし、軽く汗をかくくらいのメニューとしてあります。

定員：20名



参加費 ALL ¥200



12月9日（火）～予約受付開始

初めてご参加の方は  
定員がオーバーしていても予約できます。

予約制

community spaceにて直接申し込み

SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

お電話やご来場でのご予約やお問い合わせ

自動音声（4番その他を選び、  
「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）

平日 AM9:00～12:00

PM1:30～5:00

Instagram



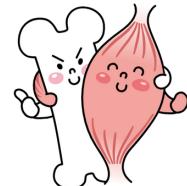
POPURA1001

毎週月曜 10:00~11:00

場所：高橋病院1階 community space

## 2日 フレイルとは？ からだのフレイルと予防法について

運動能力の低下を主としたフレイルをからだのフレイルといいます。  
理学療法士が自分で行える実践的な運動方法をお伝えします。



定員：20名

## 9日 作業療法士が教える「肩こり予防」

パソコン、スマホ、ゲーム、現代の生活において肩こりで悩まれる方は非常に多いと思います。肩こり予防というと、まずはストレッチと思われがちですが、実はライフスタイルに肩こりの発生要因が隠れています。  
作業療法士が肩こり予防するためのライフスタイルについてお話しします。  
直ぐに実践できる肩こり体操もお伝えします。



定員：20名

## 16日 リハとヨガ～上半身編

リハビリの医学的な要素とヨガの心地よさを合わせ体操を行います。  
呼吸を意識し、心地よく流れるように体を動かします。  
イスに座った運動がメインですので初めての方も是非ご参加ください。



定員：20名

参加費 ALL ¥200



1月13日（火）～予約受付開始

初めてご参加の方は  
定員がオーバーしていても予約できます。



### 予約制

community spaceにて直接申し込み

SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

自動音声（4番その他を選び、  
「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）

