

# 健康づくり教室

## 参加者募集!!

昨年度開催されました健康づくり教室ですが、好評につき今年度も引き続き開催することが決定となりました！

つきましては以下の通りに開催いたしますので、みなさまのご参加をこころよりお待ちしております☆

教室名	開催日時	募集期間
腰痛予防教室	5月17日(水) 13時~14時	4月3日(月)~4月26日(水)
肩こり予防教室	7月19日(水) 13時~14時	5月1日(月)~6月28日(水)
ロコモティブ症候群※ 予防教室	9月6日(水) 13時~14時	7月3日(月)~8月21日(月)
冬道での転倒骨折 予防教室	11月15日(水) 13時~14時	9月1日(金)~10月18日(水)

※ロコモティブ症候群とは運動機能不全症ともいい、筋肉や関節機能の低下に伴い、心身機能が低下した状態をいい、要介護や寝たきりの原因の一つとなっています。

場 所 : 身体障害者福祉センター1階 卓球室

講 師 : 北海道医療大学 鈴木英樹先生

定 員 : 各20名(申込多数の場合は抽選)

申 込 : 各教室の募集期間中、申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAX  
いずれかの方法で、身体障害者福祉協会までお申し込みください。  
なお、申込用紙は、身障センター受付にて配布している外、センターの  
ホームページよりダウンロードすることが可能です。

### ★お問合せ・申込先

札幌市身体障害者福祉協会 担当 佐藤まで  
TEL:011-641-8853  
FAX:011-641-8966

元気のもとには健やかな運動から!!