

誰でも来れる街のほっと安心スペース

相武台 みんなの

保健室

参加無料

5/27 土

9:50~11:30

今月のミニ講座

かっこよく歩いて健康に！

いつもなんとなく歩いていませんか？しっかり身体をつかって歩くのは、意外と難しいんです。元気な身体づくりは足の健康から！ぜひご参加下さい。

ラジオ体操終了後
そのままご参加下さい！

会場

ユソーレ相武台

南区相武台団地2-3-4（相武台団地商店街内）

ミニ講座講師

安西 祐太さん

理学療法士・リハビリ旅行療法士
株式会社ファイブスター
代表取締役

内山 博嗣さん

理学療法士
相武台リハビリデイサービス
管理者

プログラム

9:50 ミニ講座

『かっこよく歩いて健康に！』

- ・ 安西 祐太さん、内山 博嗣さん
- ・ 正しく歩くためのポイント
- ・ 実際に歩いてみよう！（晴天時：芝生広場）

10:30~ 相談・お話し会

- ・ 足の測定
- ・ 食事の相談
- ・ 講座を受けて質問！
- ・ 今気になっていること 等

11:30 終了

相談ブース

『健康』は運動だけでなく、食事や生活習慣を意識する事も大切です。

薬剤師・看護師・保健師・管理栄養士・理学療法士
言語聴覚士・社会福祉士・介護福祉士・ケアマネ等

地域で活躍する専門職が皆さんの健康づくりをサポート！
いろんなこととお話しに来てくださいね。

『おとなり読書会』

（認知症カフェ）

デイサービスおとなり（お向かい）
にて同時間帯開催中！！



皆さんの参加お待ちしております！

お申込み
お問合せ

相武台地域包括支援センター 046-206-5571

【共催】相武台地域包括支援センター・（一財）シニアライフ振興財団・（株）ファイブスター・（医）昌栄会相武台病院・相模女子大学
【協力】神奈川県住宅供給公社・相武台リハビリデイサービス・（医）ジャパンメディカルアライアンス座間総合病院・あんじゅの村・
（福）相武台福祉会新磯野デイサービスセンター・在宅療養支援ステーション楓の風さがみはら