



かわさき健康塾  
体験&参加型特別イベント

誰でもできる！

よさこい

転倒予防フォーラム

～転ばない心と体を手に入れる～

2017年3月16日(木)

入場無料／申込不要／先着100名

14:00～16:00(開場13:15) ※状況により早めに開場する場合がございます

会場: ミューザ川崎シンフォニーホール4階 市民交流室



健康で自立して長く生きるためには転倒の予防が重要です。

転倒予防には適度な運動(筋肉の維持)・バランス感覚のキープ(平衡感覚)が必要になります。運動と健康の関係性を知り、誰でもできるよさこいストレッチで転ばない心と体を手に入れましょう！



運動が健康にもたらすメリット

川崎幸病院 看護師 松本 愛

やわらかい関節と強い筋肉を維持する  
やさしいウォームアップ

川崎幸病院 看護師 加藤 学

みんなでやろう！

転ばないためのよさこいストレッチ！

川崎幸病院 看護師 今坂 亜佑美

お問い合わせ先: 川崎幸病院 かわさき健康塾

☎044-542-7007