介護老人保健施設みくるまで運動実践！

6月22日～　毎週木曜日
16:00～17:00
参加無料

介護老人保健施設みくるまの１階の通所リハビリテーションフロアを、
地域の皆さんのために開放いただけることとなりました。
地域の皆さんが運動を通じて交流し、
健康づくりが推進される場となるよう、
市高齢介護課もバックアップ！！
ぜひぜひ、お越しください。

６月２２日（木）「てくてく体操」の体験会！
その後も「みくるま」で毎週木曜日 16:00～てくてくを実践！

紀の川市では、膝痛や腰痛予防、また、痛みがあっても実施できるご当地体操「紀の川歩（てくてく）体操」が市内 91 ヵ所の集会所等で毎週実践されています。てくてく体操を始められると、リハビリテーション専門職を年間 4 回派遣し、体操指導や個別相談を行います。また、体組成計（Inbody測定）を使用した、筋肉量の測定や歩く能力などの測定、健康状態のチェックイベントなども行います。
お近くに体操拠点がない方も、すでに実践されている方は週 2 回目の運動場所としてもご活用ください。
初日となるこの日は、体験イベントが中心となります。「てくてく体操」を一度体験してみてください。






介護老人保健施設みくるま
通所リハビリテーションフロア

6月22日（木）の内容

16:00～　てくてく体操についての説明

理学療法士によるてくてく体操体験

- 飲み物持参で動きやすい服装でご参加ください。
- 体調不良の際にはご来場をお控えください。
- ご来場の際、マスクの着用と手指消毒のご協力をお願いします。
- 駐車場に限りがございますので、出来るだけ乗り合わせのうえお越しください。



お問い合わせ　紀の川市役所高齢介護課総合事業班　電話 77-0980