

# 理学療法士 出張講座

理学療法士がサロンや老人会等へ出張講座で伺います

健康寿命

腰痛について

膝痛について

お話・軽い体操・体組成計で体脂肪率や筋肉量の測定を行います

痛みの予防・向き合い方・生活の自己管理についてお話しします

ストレッチを一緒に行いましょう

講師にアドバイスを受けましょう

※時間の都合で人数制限があります。ご了承ください



※出張講座ご希望の場合、

代表者の方は各地域の担当窓口へご相談ください

橋本市いきいき健康課 0736-33-3705

かつらぎ町地域包括支援センター 0736-22-2322

九度山町地域包括支援センター 0736-54-2233

高野町地域包括支援センター 0736-56-2931

橋本・伊都 在宅支援・介護連携支援センター

E-mail : [itosaposen@ito-med.or.jp](mailto:itosaposen@ito-med.or.jp)

TEL : 080-2520-6078

FAX : 0736-33-1924