

みなさんのしゃべり場

2017年

1/22

申し込み不要
ドリンク1杯100円

花カフェ

だれでも気軽に立ち寄っていただけるコミュニティカフェです。花ハウスの生活相談員、地域包括支援センターの職員もテーブルを囲みます。1時間ほどの講話の後は、ゆっくりお過ごしください。

日時: 2017年1月22日(日) 13:30~15:40

会場: 特別養護老人ホームよみうりランド花ハウス

(川崎市多摩区菅仙谷4-1-4)

講師: 健康運動指導士 塩田 和久 氏

テーマ: 「認知症予防・転倒予防に必要な運動とは～一緒に体を動かしてみよう～Ⅱ」

これまで花カフェでは様々な専門家の方を講師としてお招きして参りましたが、健康運動士の塩田和久氏にお越しいただいた時には、通常の花カフェとは違い、全員で体を動かしたこともあり参加された方の表情が特にイキイキとしていました。そこで、再び塩田氏にお出でいただき、認知症・転倒・腰痛・膝痛等を予防するための運動について指導していただき、いつまでも健康でいるために必要な食生活についてもお話を伺いたいと思います。さあ、みんなで無理なく体を動かしてみましょう!

広い無料駐車場あります!



【講師紹介】 トレーナー歴29年(現役)。民間総合スポーツクラブでの指導を経て現在、川崎市多摩スポーツセンター館長。地域の高齢者を対象に認知症予防・転倒予防のための運動の指導を行っている。健康運動指導士。フィットネスウォーキングインストラクター。食コンディショニングアドバイザー。

※マイカーやバス、徒歩などでご来店いただくことが難しい場合、送迎について、事前にご相談ください。

【問い合わせ先】 044-969-3111 (後藤・大槻)

主催: 社会福祉法人 読売光と愛の事業団