

ストップ要介護！

～いつまでも元気であるために～！

茨木市理学療法士会では、『ストップ！要介護！』をテーマに市民公開講座を行うこととなりました。みなさんの健康に関するお話と、椅子に座りながらでも行える体操を行います。最近、元気が出ないと感じる方、運動不足が気になる方、お友達とでも、お一人でも、どなたでもお気軽にご参加ください。いつまでも元気でいられる身体づくりをはじめましょう！

※ 簡単な運動を講師と一緒にいきますので、動きやすい服装でご参加ください。

発熱している方、体調のすぐれない方のご入場はご遠慮ください。マスク着用は個人の判断とさせていただきます。感染状況によっては中止となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

市民公開講座

2024年 2月18日(日)

13:30-15:30 (開場：13:00)

参加費 無料
事前申し込み 不要

男女共生センター ローズWAM ホール



大阪府茨木市元町4番7号
阪急京都線「茨木市」駅下車。西へ約500m。
JR京都線「茨木」駅下車。東へ約800m。
中央公園駐車場(有料)も近隣にあります。



【講師紹介】

北大阪ほうせんか病院
リハビリテーション技術科
理学療法士 岡田 唯

大学卒業後、茨木市の病院へ就職。病院（急性期、回復期）だけでなく、退院後の自宅訪問リハビリテーションにも従事。みなさんの健康のためのお手伝いができるよう、がんばります！

- ・主催：茨木市理学療法士会
- ・後援：茨木市
- ・お問い合わせ：茨木市理学療法士会事務局
☆mail: ibaraki.shiminkouza@aol.com
(担当：西村)

