

ラジオ中継あり

専門家と学ぶ

健康教室

見て学び
聞いて学ぶ
得する講座

先着30名
お申し込みは
お早めに

～転ばないための身体作り～

実践あり

参加者募集

生活空間には思わぬところに
危険が潜んでいます。
転倒予防・介護予防
一緒に考えてみませんか？

健康な身体作りのお手伝いをいたします。

日時：令和8年6月25日（木）

13：30～15：00

場所：秩父市クラブハウス21

持ち物：飲み物・汗拭きタオル



動きやすい服装・靴



対象：秩父市民（参加費**無料**）

締め切り：6月17日（定員30名）

申込み：秩父市シルバー人材センター
22-4454

講師：久保 一樹（秩父市出身）
資格：認定理学療法士（運動器・介護予防）
所属：くろや整形外科医院（深谷市）
経歴：大学卒業後、理学療法士として総合病院に勤務し、大学院では転倒予防についての研究を行う。現在は深谷市の整形外科クリニックで勤務し、子どもから高齢者までリハビリを行っている。

専門家から学べる転倒予防・介護予防
皆様、この機会にぜひご参加ください。
秩父市シルバー人材センターでは
楽しい教室やイベントなどを企画し、
皆様の元気・笑顔を応援して行きます。

秩父市シルバー人材センター
女性委員会