

お風呂で元気っス!!

ここから
体操

理学療法士監修
お風呂で無理なくできる体操で
**肩・腰の痛みや
転倒予防に!**

事前申し込み不要

9:30~11:00

**毎月第1水曜日は
理学療法士によるレクチャー開催**

湯ったりとしたリラックス効果を感じながら、
肩痛・腰痛や転倒予防など目的に合わせた
体操をお風呂で実践しませんか?

スケジュール

- 9:30~10:00
ここから体操アドバイス(娯楽室)
- 10:00~10:30
各自で入浴中に実践
- 10:30~11:00
個別相談(娯楽室)

会場

東部市民プラザ

住所: 碧南市照光町5丁目3

開催日 令和8年 7月1日・8月5日・9月2日・10月7日・11月4日・
12月1日 令和9年 1月6日・2月3日・3月3日 ※2026年7月時点の予定です。

お問い合わせ

体操について

碧南市リハビリ専門職連絡会
愛生館 老人保健施設ひまわり 担当: 岡

イベントについて

碧南市 福祉部国保年金課
医療係 担当: 杉浦

☎ 0566-41-0007

☎ 0566-95-9833