

## < 健康な心・身体づくりの講座 >

### 高齢者の身体と理学療法

開 講 日：6月19日（火）

時 間：10：40～12：10

募集人数：60歳代以上の高齢者 40人

受 講 料：無料

応募締切：6月1日（金）<必着>

内 容：

加齢とともに生じる身体の変化と、変化に合わせた適切な運動方法などについて、実際に運動をしてもらい体験します。具体的には、身体の中でも加齢変化を受けやすい脊柱と足部について、脊柱には自宅のできる簡単な運動を、足部については適切な靴の選び方についての簡単なチェックポイントをお教えしたいと思います。

講 師： 国分貴徳（理学療法学科助教）