

# 転倒予防 健康教室

参加  
無料

月1回開催

14:00 ~ 15:00  
(13:30受付開始)

院内1階  
パッチ・アダムスホール

運動療法で健康に過ごしましょう

高齢になって寝たきりになると、色々な病気になりやすいといわれています。寝たきりになる原因は、脳卒中や認知症だけでなく、膝痛や転倒による骨折が原因になることも多くあります。転倒は日頃の簡単な運動で予防することができます。運動をすることで、高血圧、糖尿病の予防や悪化を防ぐことにもつながります。転倒予防健康教室では転倒防止に役立つ情報や運動をご紹介します。



6月 16日 火 14:00-15:00

運動を重点的に実施します！

## 運動強化デー

転ばない人は  
ここが強い！  
股関節トレーニング！

理学療法士 長谷川 芽生  
理学療法士 島田 翔斗

7月 21日 火 14:00-15:00

運動を重点的に実施します！

## 運動強化デー

足の力を目覚めさせて  
転倒予防！  
足趾のトレーニング！

理学療法士 北分 裕也  
理学療法士 青山 大輝

8月 18日 火 14:00-15:00

## 肩について

整形外科 医師  
江草 真



転ばない体作りで  
肩を守ろう！

理学療法士 経種 ひより

申し込み方法 電話・オンラインフォーム・申込書からお申し込みください

電話 086-276-3231  
担当：企画広報室

オンラインフォーム



地域医療支援病院  
公益財団法人 操風会  
岡山旭東病院  
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL  
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田567-1  
TEL.086-276-3231 FAX.086-274-1028  
<https://www.kyokuto.or.jp>



<きりとり>

## 参加申込書

必要事項をご記入のうえ、インフォメーションにお渡しください

## 転倒予防健康教室

参加希望日を○で 囲ってください（複数可）		ご氏名	ふりがな 複数名でご参加の場合は代表者	連絡先		申込み 人数
2026年				( ) - -	申込み日	
	6/16					
	7/21					
	8/18					

◆上にご記入いただいた個人情報は、当催しの参加人数把握と延期や中止の際にご連絡をさせていただくことを目的に頂戴しています。